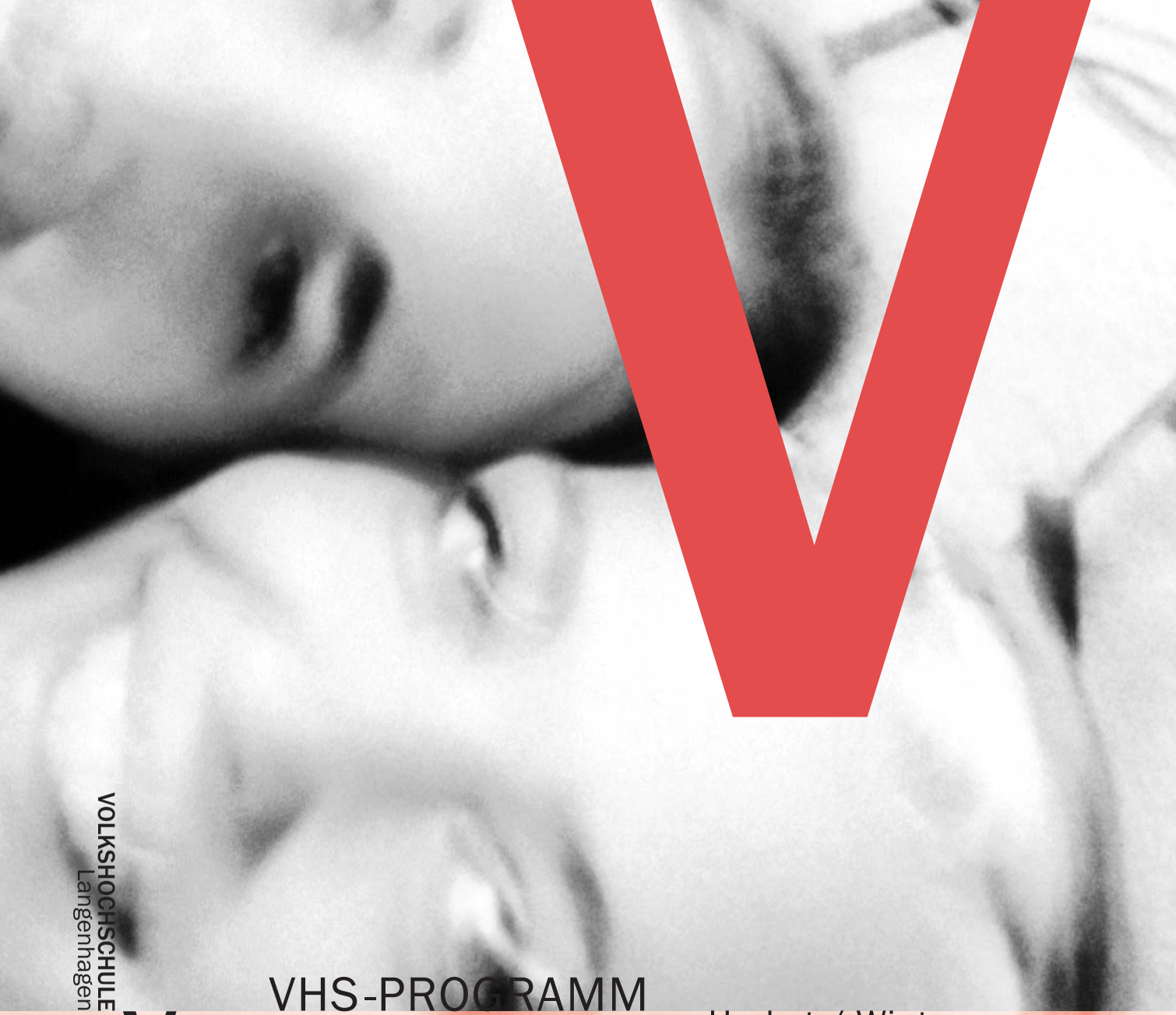


VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

V

VHS-PROGRAMM

Herbst / Winter

2005

Langenhagen!

Hier fliegt der Norden!

Hannover Airport

www.hannover-airport.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

***Vielseitigkeit** ist unser Programm! Im kommenden Herbst und Winter 2005/06 laden wir Sie erneut zu einem umfangreichen Bildungsangebot ein, das Ihnen auf ganz unterschiedliche Weise Kenntnisse und Erkenntnisse vermitteln soll. In einer Welt, die uns im Alltag vor immer komplexere Aufgaben und Entscheidungen stellt, müssen wir ein Leben lang selbst dafür sorgen, dass wir den zunehmenden Anforderungen uns gegenüber auch gewachsen sind.*

Dabei wollen wir Sie auch in Zukunft unterstützen und freuen uns auf den gemeinsamen Semesterauftakt mit Ihnen am Sonntag, 4. September. Es ist bereits Tradition, dass wir Sie zu einer Matinee bitten: Das "Kino der Liebenden" verspricht eine außergewöhnliche Liebesgeschichte, interpretiert in einer szenischen Lesung mit Frauke Hohberger, Martin Drebs und Peter Mürmann. Am 11. September findet das Langenhagener Familienfest in Kooperation mit dem Wirtschaftsklub auf dem Marktplatz, im >Treffpunkt< und im Mehr-Generationen-Haus statt; eingebunden in den Entdeckertag der Region, mit dem diesjährigen Motto: "Und die Familie kommt auf Touren!" Selbstverständlich beteiligen sich Stadt und alle lokalen Akteure an diesem Fest, um erneut darzustellen, wie ernst es Langenhagen mit dem Prädikat "familienfreundliche Stadt" ist.

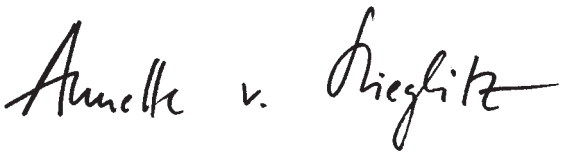
"Innovation und gesellschaftliche Entwicklung" sind zentrale Begriffe des neuen Leitbildes der Stadt Langenhagen - die VHS setzt sich mit Informationsveranstaltungen und Initiativen dafür ein, dem demographischen Wandel aktiv zu begegnen, das Zusammenleben der Generationen zu fördern und gesellschaftliche Veränderungen konstruktiv zu begleiten. Am 22. September veranstalten wir hierzu das 2. Langenhagener Stadtgespräch: "Neues Wohnen in Langenhagen - für ein besseres Miteinander der Generationen".

Am 5. Oktober setzen wir in unserem 2. Multiple Sklerose-Forum unsere Reihe besonderer Einzelveranstaltungen über medizinische Themen fort, und am 6. Oktober wollen wir unter dem Leitmotiv: "Aus der Region - für die Region" die Möglichkeiten der Einführung einer Regionalwährung vorstellen. Einen "Einstein-Nachmittag" für Eltern und Kinder finden Sie in unserem Programm ebenso wie Veranstaltungen über die Rolle der Medien bzw. der Werbung in unserer Gesellschaft, und auch über die Zukunft der EU-Verfassung können Sie bei uns mit kompetenten Fachleuten diskutieren. In bewährter und jetzt intensivierter Kooperation mit dem Kunstverein bieten wir in Ergänzung zum Jahresprogramm des Kunstvereins ein Rahmenprogramm an. Damit wollen wir die gute Zusammenarbeit der Langenhagener Kultureinrichtungen dokumentieren. Blättern Sie durch die Veranstaltungsübersicht am Ende dieses Heftes, und lassen Sie sich von der Themenvielfalt unseres Angebotes anregen, dabei zu sein und mitzumachen.

Neben den tagesaktuellen Programminhalten bieten wir Ihnen in den Fachbereichen selbstverständlich auch weiterhin unsere seit Jahren bewährten Veranstaltungen an, seien es Gesundheitsbildungs-, Sprach-, Koch- oder EDV-Kurse.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen und selbstverständlich auch über inhaltliche Anregungen und begrüßen Sie gern - spätestens zum Semesterauftakt am 4. September in unserer Sonntagsmatinee!

Ihre



0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4-6
Beiratsmitglieder	Seite	3
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
Bildungsurlaube	Seite	138
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	143,144
Terminkalender der Einzel- und Wochenendveranstaltungen	Seite	139-142
Veranstaltungsorte	Seite	U3
Wegbeschreibung Eichenpark	Seite	U4
VHS in der Region Hannover	Seite	U3

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte - Zeitgeschehen	Seite	10-13
Projekte und Kooperationen	Seite	14,15,19
Wirtschaft und Recht	Seite	15-21
Wohnung, Haus und Garten	Seite	17-23
Gesprächskreise	Seite	24,25
Psychologie und Pädagogik	Seite	26-34
Philosophie und Religion	Seite	34-37
Familie und Beruf	***Seite***	***38-43***
Junge VHS	***Seite***	***44-50***

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	51,52
Musik und Tanz	Seite	52-54
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	55
Zeichnen und Malen	Seite	56-58
Kreative Techniken	Seite	58-60
Mode und Schneidern	Seite	61
Freizeit und Spiele	Seite	62-64
Diavorträge und Exkursionen	Seite	65,66
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	67,69
Essen und Trinken aus aller Welt	Seite	70-77

3 Gesundheit, Entspannung und Fitness

Gesundheit, Krankheit, Heilverfahren	Seite	78-84
Entspannung, Autogenes Training, Yoga,	Seite	84-92
Gymnastik, Fitness, Selbstverteidigung	Seite	92-98

4 Sprache, Land und Leute

Europ. Referenzrahmen und Sprachprüfungen	Seite	100,101
Lesen und Schreiben	Seite	99
Deutsch	Seite	102,103
Englisch	Seite	104-107
Französisch	Seite	107,108
Italienisch	Seite	108,109
Spanisch	Seite	109,110
Andere Sprachen	Seite	110,111

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Organisation und Management	Seite	116-119
Kommunikation und Rhetorik	Seite	112-115
Weiterbildung für Kitas	Seite	121
Maschineschreiben	Seite	122
Buchführung/Rechnungswesen	Seite	122
EDV	Seite	123-137

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
Beirats-mitglieder	Martin Beck Marco Brunotte Marianne Engelke E. Engel-Ruhnke Ralf Jurczyk Jürgen Kanzler Lothar Klein	Christa Leske Rolf Linnhoff Gesine Saft Irina Scharnowski Gunda Wehr Elke Zach
Leitung	Dr. Annette v. Stieglitz stieglitz@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 700
Päd. Mitarbeiter/ Mitarbeiterinnen	Bernhard Blauert-Segna blauert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 708
	Susanne Braun braun@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 709
	Susanne Heinrichs heinrichs@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 704
	Shirin Schikowsky schikowsky@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 703
	Volker Seemann seemann@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 707
Verwaltungs-leitung	Marion Bienert bienert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 714
Verwaltungs-mitarbeiterinnen und -mitarbeiter	Karl-Heinz Eickmann Petra Hinz Christel Kolossa-Saris Rena Linden Irmgard Pust Michaela Rehbein Irma Stünkel	Tel. 73 07 712 Tel. 73 07 711 Tel. 73 07 702 Tel. 73 07 701 Tel. 73 07 715 Tel. 73 07 710 Tel. 73 07 713
Hausdienste	Jörg Büttner, Uwe Westphal, Thorsten Grabowski	
	VHS-Räume im Treffpunkt, Konrad-Adenauer-Str. 15	Tel. 7307 815
	Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31	Tel. 7307 730

VHS-Geschäftsstellen:

im >Pavillon im Eichenpark<
Stadtparkallee 35
Tel. (0511) 7307 710 - 715
Fax (0511) 7307 716 + 718

im >Treffpunkt<
Konrad-Adenauer-Str. 15
Tel. (0511) 7307 787

Anmeldemöglichkeiten / Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen:

info@vhs-langenhagen.de

im Eichenpark:	montags - freitags	9.00 - 12.00 Uhr
	sowie	
	dienstags + donnerstags	15.00 - 18.00 Uhr
im >Treffpunkt<:	montags, dienstags (mittwochs geschlossen)	9.00 - 12.00 Uhr
	donnerstags	9.00 - 12.00 Uhr
	sowie	
	donnerstags nachmittags (freitags geschlossen)	15.00 - 18.00 Uhr

Während der Schulferien bleibt die VHS-Geschäftsstelle im Treffpunkt geschlossen.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Nutzen Sie bitte auf jeden Fall die Beratungsmöglichkeiten, wenn Sie zum ersten Mal bei uns einen **Sprach- oder EDV-Kursus** belegen möchten oder Prüfungen ablegen wollen.
- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 99,
  Sprachprüfungen siehe Seite 101

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Allgemeines

Die Volkshochschule Langenhagen ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Seit der Novellierung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes 1999 führt sie auch Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche durch.
Die Erwachsenenbildung wird mit öffentlichen Mitteln vom Land Niedersachsen sowie der Stadt Langenhagen gefördert, um im Sinne der Daseinsvorsorge möglichst allen Bevölkerungsschichten ein differenziertes und zeitgemäßes Bildungsangebot zugänglich zu machen.

Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldungen sind personenbezogen und nicht übertragbar.
Füllen Sie bitte für jede Person und für jede Veranstaltung ein gesondertes Formular aus.
Anmeldekarten finden Sie in diesem Programm.
Für **gebührenfreie Veranstaltungen** kann die Anmeldung auch telefonisch erfolgen.

So können Sie sich anmelden

Ab sofort:

→ **persönlich**
während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen (siehe Seite 3)

→ **schriftlich**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per Fax**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per eMail**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

Anmelde-bestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Persönliche Anmeldung

Bei einer persönlichen Anmeldung:

a) erfahren Sie sofort, ob Ihre Anmeldung angenommen werden kann oder ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist und haben dann gegebenenfalls noch andere Wahlmöglichkeiten.
b) können Sie sich beraten lassen.

Wenn Sie eine **Gebührenermäßigung** oder einen **Gebührenerlass** beantragen möchten, muss dies direkt bei der Anmeldung unter Vorlage entsprechender Nachweise geschehen (**s. auch Hinweise** unter „Gebührenermäßigung“ **auf Seite 5**).

Anmeldung per Post

Eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass können Sie unter Vorlage entsprechender Nachweise mit Ihren Anmeldeformularen auch in den **Verwaltungsstellen der Ortschaften** beantragen. Die Anmeldungen gehen dann an die Volkshochschule und werden wie briefliche Anmeldungen weiterbearbeitet.

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen; in diesem Fall ist eine Abbuchungsermächtigung erforderlich. **Beizufügen ist ein** entsprechender **Nachweis**, wenn eine Gebührenermäßigung/eine Gebührenbefreiung beantragt wird.

Anmeldung per Fax

Sie können uns Ihre Anmeldung zusammen mit einer Abbuchungsermächtigung unter Anerkennung unserer Anmelde- und Teilnahmebedingungen auch faxen:
Fax–Nr. 0511/7307 716 + 718
oder

Anmeldung per eMail

uns eine eMail senden an die Adresse
info@vhs-langenhagen.de

Teilnahmegebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; **ein zweiter Betrag** ohne weitere Angaben ist die ermäßigte Gebühr (siehe dort).
Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage des Langenhagen-Passes zu zahlen sind, sind mit "**Lgh.-Pass**" gekennzeichnet.

Die Teilnahmegebühren werden mit der Anmeldung fällig und sind im Voraus zu zahlen.

Die Gebühren können Sie auf folgende Weise entrichten:

a) Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung den Betrag **bar**
oder
b) Sie ermächtigen die Volkshochschule, die Gebühr **einmalig** von Ihrem **Konto abzubuchen**; dies erfolgt in der Regel unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung.

Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Aus finanziellen Gründen soll niemand auf die Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung verzichten müssen. Deshalb hat der Rat der Stadt die Möglichkeit eingeräumt, eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass zu gewähren.
Dies kann bei einer Vielzahl von Veranstaltungen **auf Antrag** und **unter Vorlage entsprechender Nachweise** erfolgen für:

Gebührenermäßigung

a) Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler
b) Wehr- und Zivildienstleistende
c) Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften
d) Rentnerinnen und Rentner, Pensionsempfängerinnen/-empfänger,
sofern ihr **durchschnittl.** Haushaltseinkommen monatlich unter **920,30 €**
bei Paaren unter **1.124,80 €** liegt.

Dasselbe gilt für Familienangehörige der Gruppen b), c) und d), sofern diese keine eigenen Einkünfte haben.

Gebührenerlass

Die Gebühren werden bei Vorlage des Langenhagen-Passes, der im Sozialamt beantragt werden kann, bei einer Vielzahl von VHS-Veranstaltungen erlassen.
Es wird jedoch eine **Bearbeitungsgebühr** von **5,10 €** je Kursus, Seminar, Wochenendseminar und Bildungsurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen.

Beantragung von Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Ein Antrag auf Gebührenermäßigung bzw. -erlass kann nur dann genehmigt werden, wenn er

- **direkt bei der Anmeldung gestellt wird**

und

- **der entsprechende Nachweis dem Antrag beigefügt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird.**

Nachträgliche Beantragungen sind leider nicht möglich.

Bei besonderen Veranstaltungen, bei Studienfahrten, Studienreisen, bei auswärtigen Seminaren, bei bestimmten Einzelveranstaltungen und bei Materialkosten kann keine Ermäßigung und kein Erlass erfolgen.

Sofern bei Veranstaltungen nur eine Gebühr angegeben ist, erfolgt keine Ermäßigung und kein Erlass!

Gebührenerstattung

a) Gebühren werden grundsätzlich nur zurückgezahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot durch die Volkshochschule abgesagt wurde.
b) In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei längerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich, sofern ein entsprechender **Nachweis** unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhinderung bei der VHS Langenhagen eingereicht wird.
c) Bei beruflicher Verhinderung muss im Hinblick auf Bildungsurlaube der VHS ein entsprechender Nachweis bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Bei Gebührenerstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibegebühr fällig bzw. einbehalten:

- 2,60 € bei einer Gebühr bis zu 12,80 €
- 3,80 € bei einer Gebühr bis zu 51,10 €
- 5,10 € bei einer Gebühr über 51,10 €

Bei Studienfahrten, Exkursionen usw. werden außerdem die der VHS in Rechnung gestellten Beträge einbehalten.

Datenerfassung/ Datenschutz

Die Angaben auf dem Anmeldeformular werden von der VHS ausschließlich zur organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst. Ihre Adresse, eMail-Adresse und Telefonnummer dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schriftlich** widerrufen.
Alle Kursunterlagen werden gem. Datenschutzrichtlinien nach fünf Jahren vernichtet.
Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen ist nur möglich, wenn dies von Ihnen akzeptiert wird; ansonsten können Sie das Angebot der VHS nicht wahrnehmen.

Absage von Veranstaltungen

Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn die vorgeschriebene Zahl der Teilnehmenden erreicht ist.
Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss.

Wechsel von Unterrichtsorten und Lehrkräften

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel des Unterrichtsortes kommen. Hierüber informieren wir Sie ggf. rechtzeitig.
Bei Ausfällen von Lehrkräften behält die VHS sich vor, eine geeignete Ersatzkraft mit der Durchführung der Veranstaltung zu betrauen.
Die Volkshochschule ist mit Veranstaltungen auch in Schulen und anderen Einrichtungen zu Gast.

Ordnung in den Räumen

Wir bitten Sie,
- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsräumen **nicht zu rauchen**,
- die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

Kritik und Beschwerden

Pannen lassen sich leider nicht immer vermeiden. Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an die Leiterin/den Leiter der Veranstaltung oder an die VHS.

Unterrichtsfreie Zeiten

Wenn nicht anders im Arbeitsplan ausgewiesen, sind die folgenden Zeiten unterrichtsfrei:

03.10.05	Tag der deutschen Einheit
17.10.05 - 29.10.05	Herbstferien
23.12.05 - 06.01.06	Weihnachtsferien

Unser Service

Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Sollten Sie feststellen, dass die von Ihnen besuchte Veranstaltung nicht geeignet ist, werden wir gemeinsam versuchen, ein passendes Angebot zu finden.

Für jede Veranstaltung stellen wir bei regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch eine **Teilnahmebestätigung** aus.

Verschenken Sie VHS-Kurse: Gutscheine erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle im Eichenpark.

Unsere Lehrkräfte

Wir setzen ausschließlich qualifizierte Lehrkräfte ein: unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind pädagogisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Identität und Auftrag
Die Volkshochschule ist die kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Langenhagen. Unsere Arbeitsgrundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz sowie die Satzung der Volkshochschule in der Fassung vom 15. 11. 92.
In einer Zeit ständigen und schnellen Wandels bietet die Volkshochschule den Bürgerinnen und Bürgern Langenhagens die Möglichkeit, die für neue persönliche und berufliche Herausforderungen erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, Orientierungen und Qualifikationen zu erwerben.
Unser Auftrag ist es daher, soziale Veränderungen zu analysieren, den sich daraus ergebenden gesellschaftlichen Weiterbildungsbedarf sowie die persönlichen Bildungsbedürfnisse aufzugreifen und programmatisch umzusetzen.

Unsere Werte
Die Volkshochschule Langenhagen ist weltanschaulich und parteipolitisch neutral.
Wir fühlen uns folgenden Werten verpflichtet:
- humanistisches Menschenbild
- Toleranz und demokratisches Miteinander
- Geschlechter- und Generationengerechtigkeit
- Integration von Randgruppen und Minderheiten

Allgemeine Ziele
Es ist unser Ziel, allen Bevölkerungsgruppen und -schichten - unabhängig von Herkunft und sozialer Lage - ein thematisch und methodisch breit gefächertes Bildungsangebot zu erschwinglichen Gebühren zu unterbreiten. Besonders verpflichtet fühlen wir uns bildungsferneren Bevölkerungsgruppen und deren sozialer Integration.
Kunden- und Gemeinwohlorientierung sowie Qualitäts- und Kostenbewusstsein sind ein wesentliches Merkmal unserer Arbeit. Als öffentlicher Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifikation und Kultur tragen wir zur Steigerung der Lebensqualität und zur wirtschaftlichen Stärkung Langenhagens bei.

Unsere Kunden
Mit unserem Bildungsangebot wenden wir uns an alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche in und außerhalb Langenhagens.
Zu unseren Kunden zählen jedoch nicht nur Einzelpersonen: Für Betriebe oder die Arbeitsverwaltung, für Schulen und Kindertagesstätten sowie für private Vereine, Gruppen und andere Einrichtungen führen wir auf Wunsch maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen durch.

Gelungenes Lernen
Lernen ist der Erwerb neuer Kenntnisse, Einstellungen oder Fertigkeiten. Der Lernprozess gelingt, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trotz aller Anstrengungen Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihre selbst gesetzten bzw. externen Lernziele erreicht haben.
Es ist unser Ziel, die Lernbereitschaft zu fördern, Freude am Lernen sowie die Fähigkeit zu selbstgesteuertem Lernen zu vermitteln.
Insbesondere in beruflich relevanten Bereichen ist es sinnvoll, wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer die in unseren Bildungsveranstaltungen erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten durch qualifizierte Nachweise und Prüfungen dokumentieren.
Grundsätzlich sind wir bestrebt, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei zu unterstützen, persönliche und soziale Kompetenz zu entwickeln ihr Leben selbstständig und eigenverantwortlich zu gestalten und ihren Mitmenschen und der Umwelt rücksichtsvoll zu begegnen.

Unsere Fähigkeiten
Die Volkshochschule Langenhagen verfügt über professionelle, effiziente Verwaltungs-, Management- und Unterrichtsstrukturen. Service und Organisation arbeiten verlässlich, kompetent und kundenfreundlich.
Die Leitung und das hauptberufliche pädagogische Personal sind Experten bei der Ermittlung von Bildungsbedarf und Bildungsbedürfnissen, bei der Entwicklung, Durchführung und Evaluation pädagogischer Konzepte sowie bei der Beratung von Kundinnen und Kunden.
Das Verwaltungspersonal und die Hausmeister besitzen die für ihren Arbeitsbereich erforderliche Kompetenz und gewährleisten einen zuverlässigen und reibungslosen Organisationsablauf.
Dozentinnen und Dozenten, Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind didaktisch und methodisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil.

Unsere Leistungen
Die Volkshochschule führt thematisch breit gefächerte und methodisch vielfältige Bildungsveranstaltungen durch.
Die Mehrzahl unserer Veranstaltungen wird in unserem halbjährlich erscheinenden Programm sowie im Internet präsentiert. Aus aktuellem Anlass sowie bei entsprechender Nachfrage führen wir auch zusätzliche Veranstaltungen durch. Zusätzlich bieten wir persönliche Bildungsberatung sowie Beratung bei Organisations- und Qualitätsentwicklung.
Unser haupt- und nebenberufliches Personal nimmt regelmäßig an Weiterbildungsveranstaltungen teil.
Die Volkshochschule unterzieht sich kontinuierlicher Qualitätssicherung, Evaluation und Organisationsentwicklung.
In der Stadt Langenhagen und in der Region Hannover stellen wir durch unseren Beitrag zu Qualifikation und Bildung, zu gesellschaftlicher Integration sowie zu haupt- und nebenberuflicher Beschäftigung einen wichtigen Sozial- und Wirtschaftsfaktor dar.

Unsere Ressourcen
Unsere wichtigsten Ressourcen sind die Kompetenz und die Kreativität unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Wir verfügen über zwei Geschäftsstellen sowie über eigene, erwachsenengerechte und mit modernen Medien ausgestattete Unterrichtsräume.
Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmegebühren von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen seitens unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, und des Landes Niedersachsen.

Semesterauftakt:

200.01 Kino der Liebenden

Semesterauftakt **Szenische Lesung**

Sonntag, 04.09.05 *Martin Drebs, Frauke Hohberger und Peter Mürmann*
10.30 Uhr
8,- €
>daunstärs<

Einmal in der Woche zeigt Monsieur Piot, Besitzer eines kleinen Pariser Kinos, Klassiker der Filmgeschichte. Auch Marine und Mathieu fehlen mittwochs nie. Mathieu ist begeistert, nicht nur wegen der Filme. Denn neben ihm sitzt Marine, deren aufregendes Parfüm ihm nicht aus dem Sinn geht. Beide ahnen nicht, dass sie ein Geheimnis verbindet.

Diese außergewöhnliche Liebesgeschichte der 1948 in Toulon geborenen Autorin, Lehrerin und Clownin Janine Teisson wird bei dieser szenischen Lesung von Frauke Hohberger, Martin Drebs und Peter Mürmann speziell für das daunstärs eingerichtet. Vor einem Jahr bereits eröffneten sie das VHS-Sommersemester mit Sandor Marais' "Die Glut" in atemberaubender Spannung. So verspricht auch diese Lesung wieder zu einem besonderen literarischen Leckerbissen zu werden.

In der Pause gibt es Gelegenheit zu heiteren und ernsten Gesprächen bei Kaffee und Kuchen.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

18. Entdeckertag

... und die Familie kommt auf Touren!

Sonntag, 11.9.05; 11:00-17:00 Uhr

Familienfest auf dem Marktplatz Langenhagen

In diesem Jahr trägt der Entdeckertag der Region Hannover das Motto

... und die Familie kommt auf Touren!

Dabei stehen u.a. folgende Themen im Vordergrund:

Frau und Beruf, vorbildliche Kinderbetreuungsmöglichkeiten, Mehr-Generationen-Häuser, Angebote für Senioren, spezielle Angebote der Kommunen für Familien

VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

Unter der Gesamtleitung des Wirtschaftsklubs Langenhagen Wir! e.V. sowie unter Beteiligung der Volkshochschule und des Mehr-Generationen-Haus findet am Sonntag, 11.9.05 von 11:00-17:00 Uhr auf dem Marktplatz und im Treffpunkt ein Familienfest mit zahlreichen Aktivitäten für Jung und Alt.

MEHR-GENERATIONEN-HAUS
MÜTTERZENTRUM LANGENHAGEN E.V.

Gleichzeitig präsentieren die Volkshochschule und der Wirtschaftsklub Langenhagen vielfältige Initiativen für eine familienorientierte Arbeitswelt, für eine berufliche Integration von Müttern nach der Familienphase und für eine bedarfsgerechte Kinderbetreuung.

Wirtschaftsklub Langenhagen *Wir!* **sind** Familie + Beruf in Langenhagen **FaBeLhaft!**

116.01

‚Langenhagener Löwe' - Partner des Euro? - Regionalwährungen als Alter native

Plädoyer für eine regional orientierte, nachhaltige Wirtschaftsweise

- Vortrags- und Diskussionsforum in Kooperation mit dem Wirtschaftsklub Langenhagen Wir! e.V.

Donnerstag, 6.10.05
19.00 Uhr
2,50 €
5 „Langenhagener Löwen“

>Forum<

Prof. Dr. Dr. Wolfgang G. Berger, Business Reframing® Institut GmbH, Karlsruhe

Franz Galler, 1. Vorsitzender STAR - Verein für organisierte Nachbarschaftshilfe e.V., Ainring

Die "Dinge, die man zum Leben braucht, sollen in der Region hergestellt werden können", so Prof. Margrit Kennedy, Expertin für "regionale Tauschmittel" bzw. Regionalgeld.

Nach diesem Grundgedanken könnte in Langenhagen der LÖWE bald den EURO als Tauschmittel ergänzen. Hintergrund der Regiogeld-Idee ist es, Geld und Kaufkraft in der lokalen Wirtschaft zu binden, damit es nicht durch globalisierte Finanzströme in ferne Konzerne und Steueroasen abfließt.

Der "Langenhagener Löwe" könnte in Umtauschstellen erworben werden und dient bei den teilnehmenden Händlern und Unternehmen als Zahlungsmittel. Der Clou dabei ist, dass das Regiogeld an Wert verliert, wenn es nicht zeitnah ausgegeben wird. So bleibt der Geldkreislauf im Fluss und das Geld wird dort ausgegeben, wo es erarbeitet wurde.

102.10

EU-Verfassung am Ende? Wohin steuert Europa?

- Vortrags- und Diskussionsforum in Kooperation mit dem Europäischen Informations-Zentrum Niedersachsen

Donnerstag, 24.11.05
19.00 Uhr
ohne Gebühr

>Ratssaal<

Dr. Karsten Hoppenstedt, Abgeordneter des Europäischen Parlaments in Straßburg

Alexander Graf von Rex, stellv. Leiter der Abt. "Europa und int. Zusammenarbeit" in der Niedersächsischen Staatskanzlei

Die Europäische Union bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern Freiheit, Sicherheit und Recht. Sie fördert den wirtschaftlichen, sozialen und territorialen Zusammenhalt sowie die Solidarität zwischen den Mitgliedsstaaten. Mit der Unterzeichnung des "Vertrages über eine Verfassung für Europa" durch die Staats- und Regierungschefs der EU am 29. Oktober 2004 in Rom wurde ein weiterer Schritt in Richtung europäische Integration getan. Gleichwohl haben die Volksabstimmungen in Frankreich und den Niederlanden gezeigt, dass vielen Europäern bisher nicht deutlich geworden ist, in welchem Maße die Europäische Verfassung das Europa der Bürgerinnen und Bürger stärkt und legitimiert. Ängste vor einem Verlust der nationalen Identität sowie der Einschränkung von Rechten der Mitgliedsländer dominieren die aktuelle Europa-Diskussion. Über diese und andere Fragen wollen wir mit beiden Referenten intensiv diskutieren.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

100.03 Darf Unterhaltung alles ?

- **Die Rolle der Medien und die öffentliche Meinung**

Donnerstag, 15.09.05
20.00 Uhr
ohne Gebühr

Reinhold Albert, Direktor der Niedersächsischen Landesmedienanstalt, Vorsitzender der Kommission für Jugendmedienschutz

>Treffpunkt<

Nicht erst seitdem Schönheitsoperationen auf verschiedenen Kanälen im Fernsehen übertragen werden, stellt sich die Frage, wo der Programmvielfalt im Fernsehen ethische Grenzen gesetzt werden sollten. Dabei stehen das Primat der Meinungs- und Informationsfreiheit sowie das wirtschaftliche Interesse der Sender moralischen Dimensionen, die eine restriktivere Themenauswahl fordern, in einem scheinbar unauflösbaren Gegensatz einander gegenüber. Reinhold Albert wird die unverminderte Aktualität dieses vielschichtigen und konfliktträchtigen Themas darstellen und anschließend gemeinsam mit dem Publikum diskutieren.

100.06 Win-win: Wie man im Leben gewinnen kann, ohne anderen schaden zu müssen

Hermann-Knoblauch-Akademie
Mensch - Natur - Zukunftswissenschaften

- in Zusammenarbeit mit der Hermann-Knoblauch-Akademie

Donnerstag, 13.10.05
19.00 Uhr
5,50 €

Dr. Manola Märtens, Ökonomin
Hannes Frischat, Physiker

>Treffpunkt<

Die Kunst des Lebens und der Evolution ist es, Konflikte ohne Verlierer zu lösen. Niemand muss zwangsläufig auf der Strecke bleiben. Probleme und berufliche Herausforderungen lassen sich in vielen Fällen in einer Weise lösen, bei der alle Beteiligten gewinnen. Doch was ist "Gewinn" und wie kann dieses Prinzip realisiert werden? Lassen Sie sich in diesem Vortrag von win-win als Erfolgskriterium überzeugen. Deutlich wird: "Plussummenspiele" oder Win-win-Situationen sind eine Basis für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft.

112.20 Magic Einstein für Kleine und Große -

- Die Relativitätstheorie leicht erklärt

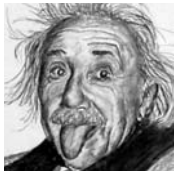
Sonnabend, 12.11.05
16.00 Uhr
Erwachsene: 7,50 €
Kinder: 5,- €
(kostenfrei für jedes dritte und darüber hinaus mitgebrachte, weitere eigene Kind)
incl. Pausensnack

Hannes Frischat, Physiker

War Einstein schon als Kind schlau? Wie war das noch einmal mit Raum und Zeit? Was ist Licht? Und warum ist alles relativ?

Der Physiker und Zauberer Hannes Frischat erklärt Kindern von 8 - 14 Jahren einige Grundlagen der modernen Physik - ganz einfach . Mal mit Worten, mal ohne Worte, mal als Zauberkunststück. Zum Staunen, Lachen, Mitdenken, Kopfzerbrechen, Verstehen und Mitzaubern.

>daunstärs<



Herzlich willkommen sind auch Eltern, Lehrer/innen und noch größere Kinder - kommen Sie mit, staunen Sie mit!

100.05 An einem Strang ziehen

Hermann-Knoblauch-Akademie
Mensch - Natur - Zukunftswissenschaften

- **Kooperation als natürliche und humane Kompetenz**
- in Zusammenarbeit mit der Hermann-Knoblauch-Akademie

Donnerstag, 19.01.06
19.00 Uhr
5,50 €

Dr. Antonia Donta,
Ingenieurin, Biochemikerin

>Treffpunkt<

Viele Beispiele aus der Natur belegen, dass die Natur in Kooperation lebt und arbeitet. Wie sieht es in unserem Leben aus, wie mit unserem Beruf? Leben wir in Frieden? Sind wir und unser Umfeld fähig und bereit, miteinander zu leben und zu arbeiten? Welche Ursachen gibt es für Konflikte am Arbeitsplatz und was kann dagegen getan werden? Wie kann die Natur dabei als Vorbild dienen? Der Vortrag ist ein Diskurs zwischen naturwissenschaftlichen Beobachtungen, philosophischen Ansätzen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für unser Leben und unseren Beruf.

60 Jahre: Kriegsende - Flucht/Vertreibung - Traumatisierung - Integration

- Vortrags- und Diskussionsforum in Kooperation mit der Elisabeth-Kirchengemeinde Langenhagen

"Keine Realität ist wesentlicher für unsere Selbstvergewisserung als die Geschichte, um das Unheil zu sehen, in dem alles zugrunde ging." Karl Jaspers

100.14 Kriegsende und Zeitenwende

Dienstag, 15.11.05
19.30 Uhr
2,50 € Kostenbeitrag

>Treffpunkt<

Dr. Annette v. Boetticher, Klaus Fesche, Rolf Kohlstedt, Christiane Schröder

Die Autorinnen und Autoren des Buches "Niedersachsen zwischen Kriegsende und Landesgründung" stellen in einer Lesung aus zeitgenössischen Berichten, Briefen, Tagebucheinträgen und anderen Dokumenten die Erlebnisse und Erfahrungen der Zivilbevölkerung in der unmittelbaren Nachkriegszeit vor. Der völlige Zusammenbruch aller staatlichen Strukturen sowie Traumatisierungen durch Kampfhandlungen, Flucht und Vertreibung sowie der Sorge um das tägliche Überleben kennzeichneten die ersten Wochen und Monate nach dem 8. Mai 1945. Wie die Menschen mit dieser existentiellen Krise umgegangen sind und wie sie ihr Leben unter desolaten Voraussetzungen neu aufbauten, soll in dieser Vortrags- und Diskussionsveranstaltung geschildert und diskutiert werden.

100.15 Traumatisierungen und ihre Spuren in den Generationen -

Dienstag, 22.11.05
19.30 Uhr
2,50 € Kostenbeitrag

>Ev.-luth. Elisabethkirchengemeinde, Martinshaus, Kirchplatz 7, 30853 Langenhagen<

Ein Blick aus der Gegenwart in die Vergangenheit und zurück

Dr. Mattias Kayser, Arzt und Psychoanalytiker in Langenhagen

In diesem Jahr haben wir an vielen Stellen des Kriegsendes gedacht. Für viele Menschen hat die Zeit tiefe Spuren hinterlassen, sie sind traumatisiert. Mitunter kehren die Bilder erst sehr viel später zurück.

Rund 14 Millionen Kinder lebten in Hitlerdeutschland. Bis vor kurzem wussten wir nur wenig über sie. Deutsche Kriegskinder - eine vergessene Generation.

Wie haben sie die Erinnerungen an frühe Schrecken und Verluste auf Abstand halten können? Welche Spuren haben Gewalt und Krieg hinterlassen? Viele Menschen begreifen erst jetzt im Ruhestand, wie stark ihr weiteres Leben belastet war, weiterwirkte in das "zweite und dritte Geschlecht".

Sie fangen an, wahrzunehmen, dass sie frühe Verluste und frühen Schmerz nicht ausreichend betrauert haben.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

100.16 Dietrich Bonhoeffer (1906-1945):

- Eine neue Theologie in der Krise der Haft

Dienstag, 29.11.05
19.30 Uhr
2,50 € Kostenbeitrag

>Ev.-luth. Elisabethkirchengemeinde, Martinshaus, Kirchplatz 7, 30853 Langenhagen<

Prof. Dr. Axel Denecke, Isernhagen, Hauptpastor Hansestadt Hamburg a.D.

Die außergewöhnliche Persönlichkeit des ev. Theologen und Widerstandskämpfers Dietrich Bonhoeffer bildet den Mittelpunkt dieses Vortragsabends. Bereits 1933 nahm Bonhoeffer gegen den Antisemitismus Stellung und formulierte ein Widerstandsrecht gegen das Unrecht des totalen Staates: Seiner Überzeugung nach macht sich ein Christ nicht nur durch sein Tun, sondern auch durch sein Unterlassen schuldig. Obwohl Bonhoeffer die Möglichkeit hatte, von Auslandsaufenthalten nicht nach Deutschland zurückzukehren, folgte er, in der Gewissheit eigener existenzieller Bedrohung, seinem Gewissen, als er im Widerstand Kontakte zu den Alliierten aufnahm.

Nach dem Kennenlernen der zeitgeschichtlich hochinteressanten biographischen Details der Lebensgeschichte Bonhoeffers wollen wir darüber diskutieren, ob die ethische Grundüberzeugung des am 9.4.1945 im KZ Flossenbürg ermordeten Widerstandskämpfers ein Vorbild für unsere eigene Lebensführung sein kann.

100.17 Die Würde des Menschen ist unantastbar!?

Gibt es Zusammenhänge zwischen der Euthanasie im "3. Reich" und ethischen Fragen am Lebensende heute?

Donnerstag, 01.12.05
19.00 Uhr
2,50 € Kostenbeitrag

>Treffpunkt<

Dr. Ralph Charbonnier, Zentrum für Gesundheitsethik an der Ev. Akademie Loccum

Unter nationalsozialistischer Herrschaft wurden psychisch kranke Menschen umgebracht, weil sie als "lebensunwert" galten, weil sie angeblich keinen Nutzen für die Gesellschaft hätten und die Staatskasse nur belasten würden. Heute werden Pflege und medizinische Behandlung von schwer kranken Menschen, von sogenannten "Pflegefällen" unter ökonomischer Perspektive gesehen. Behandlungen werden "rationiert". Es soll danach gefragt werden, welche Verantwortung wir aus den Erfahrungen der Vergangenheit heraus heute zu tragen haben.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Langenhagener Stadtgespräch

Koordination: *Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun*

So wie sich unsere Gesellschaft insgesamt verändert, befindet sich auch Langenhagen derzeit in einem umfassenden Aufbruch. Wir nehmen dies zum Anlass, die Tradition der Stadtforen in den neuen Langenhagener Stadtgesprächen fortzusetzen.
Am 21. April 2005 ist im 1. Langenhagener Stadtgespräch mit dem Themenschwerpunkt "Der demographische Wandel: Chancen und Risiken für Langenhagen" der Auftakt des Projektes *Langenhagen 2030!* erfolgt. In fünf verschiedenen Handlungsfeldern sollen in den kommenden Jahren die durch den demographischen Wandel hervorgerufenen gesellschaftlichen Veränderungen in Langenhagen aktiv gestaltet und begleitet werden.
Der allgemeine Bevölkerungsrückgang, die Zunahme des Bevölkerungsanteils älterer Menschen bei gleichzeitigem Rückgang des Bevölkerungsanteils von Kindern und Jugendlichen stellen uns in nächster Zukunft vor heute kaum absehbare Herausforderungen. Die Stadt Langenhagen will diese Entwicklung bewusst steuern und ist bereits in zahlreichen Themenfeldern, die sich mit der demographischen Entwicklung beschäftigen, aktiv; so z.B. mit dem Mehr-Generationen-Haus, dem Projekt oder der Freiwilligenbörse langenhagen***aktiv***.
Das im folgenden näher beschriebene 2. Langenhagener Stadtgespräch am Donnerstag, 22. September 2005, wendet sich dem 1. Themenfeld des Projektes Langenhagen 2030! zu, der städtebaulichen und sozialen Aufgabe, in Zukunft verstärkt generationenübergreifendes Wohnen zu ermöglichen. Wir laden Sie zum 22. September herzlich ein und freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme!

102.00 **Planungsgruppe Stadtgespräch**

Termine auf Anfrage

Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun

>Bildungszentrum Eichenpark<

In dieser Gruppe sind interessierte Langenhagener Bürgerinnen und Bürger, kommunalpolitisch Tätige, Vertreter/innen der Stadtverwaltung und der ortsansässigen Betriebe herzlich zur Mitarbeit eingeladen. Zu den einzelnen Themen werden Expertinnen und Experten von außen hinzugezogen. Bitte melden Sie sich in der VHS, wenn Sie mitmachen möchten (Tel. 7307-700 oder -709).

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

102.02 **2. Langenhagener Stadtgespräch**

Donnerstag, 22.09.05 **Neues Wohnen in Langenhagen**
18.30 Uhr **- für ein besseres Miteinander**
2,50 ¤ Gebühr **der Generationen**

>Ratssaal<

Angesichts der Veränderung der Bevölkerung und des wachsenden Anteils alleinstehender Menschen ohne Kinder werden bisher alterstypische, konventionelle Wohn- und Versorgungsformen in naher Zukunft durch neue Wohnformen eines generationenübergreifenden Miteinanders ergänzt werden müssen. Dass dies - über den versorgungstechnischen Aspekt hinaus - auch zu einem intensiveren Dialog der Generationen führen wird, ist einer der positiven Effekte, weil auch junge Familien mit Kindern im Alltag von älteren Nachbarn unterstützt werden können. Bevor uns der Pflegenotstand eingeholt hat, geht es jetzt darum, wohnortnahe Betreuungs- und Versorgungslösungen auch auf informeller Basis zu ermöglichen. Voraussetzungen hierfür sind flexible bauliche Lösungen, die Nähe bei gleichzeitiger Wahrung der Privatsphäre erlauben; ergänzend hierzu sind wandelbare, bedarfsorientierte Infrastrukturleistungen (ÖPNV, Haushaltslieferservice etc.) erforderlich.

Ziel des 2. Stadtgesprächs ist es, Modelle vorzustellen, in denen bereits erfolgreich generationenübergreifendes Wohnen praktiziert wird und gemeinsam zu überlegen, wie vergleichbare Projekte hier in Langenhagen realisiert werden können.
Die Diskussion wird eingeleitet mit Beiträgen von:
Dipl.-Soz. Doris Tjaden-Jöhren,
Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V.
Dipl.-Ing. Monika Perkuhn,
Planungs- und Ingenieurbüro psd-Hannover
Moderation: **Dr. Annette v. Stieglitz**

Weitere Informationen über die Inhalte und abschließende Konzeption dieses Stadtgesprächs entnehmen Sie bitte der Tagespresse und den Handzetteln, die ab 25.8.2005 in den Geschäftsstellen der VHS und im Rathaus ausliegen.

100.91 Projektgruppe: '1. Langenhagener Nacht der Kultur' im Langenhagener Stadtmarketing

>Bildungszentrum Eichenpark<

- in Kooperation mit dem Amt für Wirtschaftsförderung

Nähere Informationen über die Projektgruppe und ihre Arbeitsinhalte erfahren Sie im Amt f. Wirtschaftsförderung, Thoralf Ohde, Tel. 7307-186 sowie in der VHS, Dr. Annette v. Stieglitz, Tel. 7307-700.

116.05 Geld verdienen mit Wertpapieren

Sonnabend, 12.11.05
09.00-16.45 Uhr
20,- €/12,- €

>Treffpunkt<

Thomas Lauerer

Wertpapiere sind ein wichtiger Bestandteil für die erfolgreiche Geldanlage. Aber welche Arten von Wertpapieren gibt es? Wie wählt man die richtigen Wertpapiere aus? Worauf muss man achten? Wie hinterfragen Sie die Empfehlungen von "Experten" kritisch? Das Seminar bietet Antworten auf diese und andere Fragen. Die Teilnehmer erlernen wichtige betriebswirtschaftliche Zusammenhänge zu verzinslichen Wertpapieren, Aktien und Zertifikaten; andere Wertpapierarten werden kurz vorgestellt.

Grundlegende Begriffe, Kennzeichen sowie Chancen und Risiken von verzinslichen Wertpapieren, Aktien und Zertifikaten werden verständlich erklärt. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer am Beispiel einer festverzinslichen Anleihe und einer Aktie wichtige Fragen bei der Wertpapierauswahl.

Bitte bringen Sie Taschenrechner und Lineal mit. Kursunterlagen können gegen eine Gebühr von 7,- € beim Dozenten erworben werden.

116.06 Alternative Anlageformen

- Der geschlossene Fonds

2 x dienstags
27.09.05 und 4.10.05
18.15-20.45 Uhr
12,60 €

>Treffpunkt<

Jutta Paul u. Oliver-D. Helfrich

In dieser Veranstaltung werden die Grundlagen verschiedener Beteiligungsinvestitionen erläutert, um einen Einblick in ihren Aufbau und ihre Risiken zu erhalten. Dabei geht es besonders darum, zu erkennen, weshalb eine Risikostreuung in diesem sensiblen Anlagebereich sinnvoll ist. Thematisch wird besonders auf Schiffsbeteiligungen, Immobilienfonds, Lebensversicherungsfonds und Venture-Capital-Fonds eingegangen. Ziel der Veranstaltung ist es, den Teilnehmenden einen kritischen Überblick über verschiedene geschlossene Fonds zu ermöglichen und ihnen die Auswahl zu erleichtern.
Beide Referenten sind geprüfte, unabhängige Berater für Finanzdienstleistungen. Es findet keine individuelle Vermögensberatung statt. Anlagen werden nicht vermittelt und verkauft.

116.11 Zukunftssicherung leicht gemacht

Dienstag, 11.10.05
18.15-21.30 Uhr
8,40 €

>Treffpunkt<

Dörte Rümke

Überlassen Sie Ihre Zukunft nicht dem Zufall! Angesichts täglicher Meldungen über eine künftige "Sozialkatastrophe" steht jeder vor der Aufgabe, sich mit seiner finanziellen Zukunft auseinander zu setzen. Bei der Vielzahl der Angebote und Begriffen wie "Rürup-Rente", "Riester-Rente", betrieblicher und privater Altersversorgung, Erwerbsminderungsrente oder der neuen Rentenbesteuerung können Sie leicht den Überblick verlieren. In dieser Veranstaltung lernen Sie, diese Begriffe zu verstehen und wie Sie durch Ausnutzung aller staatlichen und betrieblichen Förderungen sorgenfreier - auch in Hinblick auf Hartz IV - in die Zukunft blicken können.
Dieser Kursus richtet sich auch an junge Menschen oder deren Eltern, die sich einen anbieterunabhängigen Überblick verschaffen wollen.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

116.12 **"Best Agers" sichern ihre Zukunft**

Dienstag, 27.09.05
18.15-21.30 Uhr
8,40 €

>Treffpunkt<

Dörte Rümke

Gerade für die Generation 50+ ist es wichtig, eine Ruhestandsbilanz zu ziehen. Zur Sicherung der Lebensqualität und immer geringer werdender Versorgungsansprüche, stehen die Vermögenssicherung und das Abspecken unnötiger und zu teurer Versicherungen im Vordergrund. Themen wie: Rentenbesteuerung, Bezugsrechte von Lebensversicherungen, private Rentenversicherung, sichere Kapitalanlage oder die Absicherung der Angehörigen für den Pflege- und Todesfall, werden in dieser Veranstaltung besprochen und erläutert. Sie erhalten damit einen anbieterunabhängigen Überblick, wie Lebensphasenmodelle ab dem 50., 60. oder 70. Lebensjahr aussehen können.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

"Kult und Religion in der Urgeschichte", Teil I

109.20 **Moore - Heilige Landschaften der Vorzeit**

4x mittwochs,
21.09., 28.09., 05.10., 12.10.2005
18.00-19.30 Uhr
13,- €

>Treffpunkt<

Funde aus den Mooren Dänemarks, Nord- und Nordwestdeutschlands und den Niederlanden

Dr. Beate Veil

"Was der Archäologe nicht kennt, er kultisch nennt"... , so trifft der Spott die Archäologen. Aber wie können wir die Grabanlagen der Steinzeit deuten oder die durcheinander liegenden Knochenfunde in einer Höhle? Welche Bedeutung hatten die Schälchen - Rillen- und Sonnensteine? Wozu dienten die sogenannten Erdwerke der Steinzeit oder gar die Himmelsscheibe von Nebra? Diese und ähnliche Fragen werden in dem Seminar anhand von Funden und Fundumständen diskutiert. Aussagen zu Religion und Kult in der Ur- und Frühgeschichte sind Ergebnisse einer Indiziensuche, denn andere Quellen als die archäologischen Funde und Befunde gibt es kaum. Nur die schriftlichen Quellen der Antike und des Mittelalters sowie völker- oder volkskundliche Beschreibungen bieten Anhaltspunkte und erleichtern manchmal eine Deutung ungeklärter Funde und Befunde.

116.02 Räume der Kraft schaffen - die Kunst der Energieoptimierung

Mittwoch, 16.11.05
19.00-21.30 Uhr
6,30 €
>Treffpunkt<

Roland Beckedorf

Gesundes Wohnen entsteht für den Menschen durch Energieoptimierung am richtigen Ort und zur richtigen Zeit.

Die Verbindung von Feng Shui, Radionik und Geomantie ermöglicht uns, durch intuitive Vorgehensweise eine gesunde Gestaltung unserer Lebensräume zu entwickeln und Räume der Kraft zu schaffen.

Das kann damit beginnen, mit dem "alten Gerümpel" aufzuräumen oder eine angefangene Arbeit endlich fertig zu stellen. Es kann uns lehren, das ganze Leben zu verändern und mit neuer Lust und Freude zu erfüllen.

Es ist ein ganzheitliches System zur Selbstentwicklung und "Handwerkszeug" zur Verbesserung unserer Wohnräume - einfach nur dadurch, dass die Energien "von selbst" fließen.

115.03 Der Energiepass für Gebäude

Dienstag, 04.10.05
18.15-20.45 Uhr
6,30 €
>Treffpunkt<

Dipl.-Ing. Heike Koenig,
Architektin und Energieberaterin

Durch eine neue EU-Richtlinie wird europaweit ein "Ausweis über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden" gefordert. Ab 2006 muss deshalb auch in Deutschland bei jedem Mieter- oder Eigentümerwechsel einer Immobilie ein Energiepass vorgelegt werden.

Diese Veranstaltung soll Ihnen helfen, folgende Fragen zu beantworten: Was ist ein Energiepass und wie sieht dieser aus? Was muss der Energiepass beinhalten? Wie werden die Daten für die Energieeffizienzklassen ermittelt? Wer kann den Energiepass ausstellen und welche Vorteile habe ich davon? Welche gesetzlichen Vorgaben und Fördermittel gibt es?

115.04 Energiesparmaßnahmen an bestehenden Wohnhäusern

Dienstag, 01.11.05
18.15-20.45 Uhr
6,30 €
>Treffpunkt<

Dipl.-Ing. Heike Koenig,
Architektin und Energieberaterin

Eine umfangreiche und detaillierte energetische Untersuchung von Gebäuden bietet die "Energieberatung vor Ort". Dieses vom Bund geförderte Programm zeigt, dass zahlreiche ältere Häuser Energiefresser sind, zudem ist häufig die Heizungsanlage veraltet. Die Folge ist eine hohe Heizkostenrechnung und langfristig sogar eine Gefährdung der Bausubstanz. Aufgrund der Sanierungsvorschriften für Altbauten stellt sich außerdem immer wieder die Frage: Perfekt gedämmt - ist das nicht ein prima Klima für Schimmelpilze?

An diesem Abend sollen folgende Fragen beantwortet werden: Wo sind die energetischen Schwachstellen meines Altbaues? Kann ich meinen Altbau zu einem Niedrigenergiehaus umbauen? Welche gesetzlichen Vorgaben, Beratungsmöglichkeiten und Fördermittel gibt es? Zum Thema ‚Schimmelpilz' werden spezielle Tipps und Verhaltensanregungen gegeben.

Informationsmaterial zum Preis von 0,50 € kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Die Geschenkidee:

116.08 Bauherr werden ist nicht schwer, Bauherr sein umso mehr

Freitag, 11.11.05 16.45-21.00 Uhr
Sonnabend, 12.11.05 9.30-16.00 Uhr
27,60 €/ 16,60 €, maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Jakob Zankl

Mit der Entscheidung für den Bau eines Hauses kommen auf den Bauherrn eine Vielzahl von Rechten, Pflichten und Entscheidungen zu. Gewerbliche Bauherren bedienen sich hierfür ihrer Bauabteilung oder externer Berater. Der private Bauherr hingegen ist meist auf sich allein gestellt. Er ist darauf angewiesen, seine Rechte und Pflichten mit Hilfe von Literaturhinweisen und Verbraucherorganisationen wahrzunehmen. Oft muss er aber den von ihm beauftragten Planern und Firmen einfach vertrauen. Dies kann schlimmstenfalls zum Verlust der gesamten Bausumme führen. Dieser Kursus vermittelt den Teilnehmern die allgemeinen Grundbegriffe des Baugeschehens und sensibilisiert für Krisen und mögliche Probleme im Bauablauf. Es werden u.a. die Themen Bauen oder Kaufen, Bauvorschriften, Planung und Kostenermittlung, Ausschreibung und Vergabe, Bauausführung, Kostenkontrolle und Bauabnahme behandelt.
Eine Rechtsberatung findet nicht statt!

115.00 AGENDA 21 in Langenhagen

Arbeitskreis: Eine Welt für alle

Dienstag, 06.09.05 17.00 Uhr

- in Kooperation mit der Umweltschutzstelle der Stadt Langenhagen

>Rathaus<

Wir alle sind Bürgerinnen und Bürger unserer einen Erde, und alle Menschen sollen gleiche Chancen haben. Vor diesem Hintergrund wurde im Jahre 1990 die "Eine Welt für alle"-Gruppe in Langenhagen gegründet.

Seit Oktober 1997 beschäftigt sich die Gruppe mit dem Thema "Agenda 21 - zukunftsfähige Stadt Langenhagen". Die "AGENDA 21" will Impulse zu umwelt- und sozialverträglichem Leben und Wirtschaften auf globaler und lokaler Ebene setzen.

Dem Langenhagener Arbeitskreis gehören interessierte Bürgerinnen und Bürger, Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Kirche und Schulen sowie von Umwelt- und Wohlfahrtsverbänden an.

Weitere Informationen sind erhältlich unter Tel. 7307 704, Susanne Heinrichs sowie Tel. 7307 106, Marlies Finke.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

115.01 Bürgerschaftliches Engagement für junge Leute:

Zivildienst und Freiwilligendienste im sozialen und ökologischen Bereich - mit Praxisteil im Umwelt- und Naturschutz

Burkhard Heinrich

Freitag, 07.10.05
17.00-19.15 Uhr
>Treffpunkt<

Zivildienst und Freiwilligendienste bieten jungen Männern und Frauen die Chance, für eine begrenzte Zeit Aufgaben zu übernehmen, die dem Allgemeinwohl dienen.

Sonnabend, 08.10.05
10.00-12.15 Uhr

>Gut Sunder,
Meißendorf<

15,60 € für beide
Veranstaltungstage

Die damit verbundenen Rechte und Pflichten der Dienstleistenden hängen maßgeblich von den bestehenden Rechtsgrundlagen ab. Um möglichen Enttäuschungen oder Bedenken vorzubeugen, wird im Seminar auf die dazu erlassenen Gesetze eingegangen. Erläutert werden u.a. die Heranziehungsregelungen beim Zivildienst sowie die Voraussetzungen, um ein freiwilliges soziales bzw. ökologisches Jahr leisten zu können. Außerdem wird erwähnt, welche Beschäftigungsstellen es gibt und wie die Dienstleistenden auf ihre Tätigkeit vorbereitet werden, wobei der Bereich Umwelt- und Naturschutz auch praxisnah präsentiert wird. Dieser Teil des Seminars findet daher auf Gut Sunder in Meißendorf (Winsen/Aller) statt, wo der Naturschutzbund seit vielen Jahren junge Menschen in diesem Bereich beschäftigt. Hier können die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten kennen gelernt und Kontakte mit den Dienstleistenden hergestellt werden. Nähere Einzelheiten werden am ersten Seminartag bekannt gegeben.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

105.02 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Montag, 07.11.05
18.15-22.15 Uhr
10,50 €/6,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Björn Gertler

Die durch das Betreuungsrecht abgelöste "Entmündigung" scheint nun eher den Interessen der Betroffenen gerecht zu werden. Eine nähere Betrachtung des Betreuungsrechts zeigt jedoch, dass der/die Betroffene nach gerichtlich angeordneter Betreuung viele Rechte verliert, die er/sie nicht mehr zurück zu erlangen vermag. Es besteht also die Gefahr, dass eine fremde Person auch Entscheidungen über die Köpfe der Betreuten hinweg vornimmt.

Im medizinischen Bereich ist es darüber hinaus für Betreuer und Ärzte, die sich nicht dem Risiko einer strafrechtlichen Verfolgung aussetzen wollen, schwierig, die richtige Entscheidung über Behandlungsmethoden zu treffen. Die Hemmschwelle ist daher hoch, lebenserhaltende Maßnahmen abzuschalten und dem Patienten ein menschenunwürdiges Dahinsiechen und unnötige Leiden zu ersparen.

Durch eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung können diese Gefahren reduziert werden.
Es stellen sich jedoch folgende Fragen:

- Wer soll im Falle einer gerichtlich angeordneten Betreuung mein Betreuer sein?
- Was soll der Betreuer bei der Führung der Betreuung beachten?
- Welche lebenserhaltenen Maßnahmen sollen vorgenommen werden, welche nicht?
- Was soll mit meinen persönlichen Gegenständen (Möbel, Auto, persönliche Utensilien) im Falle einer Heimunterbringung geschehen?

Die Veranstaltung setzt keine juristischen Vorkenntnisse voraus. Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Fragen.

105.03 Gut versichert!?

Donnerstag, 10.11.05
18.15-20.30 Uhr
8,10 €/5,- €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Björn Gertler

Die Mehrzahl aller Verbraucher ist unzureichend versichert - und verschwendet darüber hinaus viel Geld für überflüssige Versicherungen.

Ein Großteil der Ver(un)sicherten quält sich mit der Frage, welche Versicherungen wirklich sinnvoll sind. Eine Antwort finden jedoch nur diejenigen, die die verschiedenen Versicherungsarten und deren Einsatzbereich überblicken können.

Diese Veranstaltung klärt über mögliche abzusichernde Risiken sowie die Möglichkeit auf, sich vor einem finanziellen Ruin zu schützen. Anhand von Beispielen werden die unterschiedlichen Versicherungstypen anschaulich erklärt und auf Fallstricke v. a. bei Versicherungspaketen hingewiesen.

Besprochen und erläutert werden insbesondere Haftpflicht-, Hausrat-, Kraftfahrzeug-, Rechtsschutz-, Urlaubs-, Kranken-, Kapital- und Lebensversicherungen. Angesprochen wird auch der Fall einer sogenannten "Unterversicherung".

Eine individuelle Rechtsberatung findet nicht statt; die Teilnehmenden erhalten jedoch die Gelegenheit zu Rückfragen. Versicherungen und Versicherungsverträge werden nicht vermittelt.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

NAETHE
BESTATTUNGEN

Walsroder Str.89
30851 Langenhagen

Tel. 0511 72 59 5555
Fax 0511 72 59 5545
E-Mail:
Info@naethe-langenhagen.de

Informieren Sie sich !

Wir halten für Sie zu folgenden Themen Informationsmaterial bereit.

Trauer:(Belauer Briefe) Wie Männer trauern, ...und immer sehe ich dein Lachen, Opa pfeift nicht mehr, „Sprich nicht vom Tod Mutti. Jorgos Canackakis. “Ich sehe Deine Tränen”

Vorsorge: Helfende Hinweise, Christliche Patientenverfügung, mit Vorsorgevollmacht u. Betreuungsverfügung.

Allgemein: Lebe Wohl Der letzte Abschied, Friedwaldbestattungen Friedhofsführer Langenhagen, Friedhofsgebührentabelle Langenhagen Hannover.

105.01 **Erben und Vererben:**

Über das (Berliner) Testament, Pflichtteilsrechte und andere erbrechtliche Regelungen

Montag, 14.11.05
18.15-22.15 Uhr
10,50 €/6,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15TN

>Treffpunkt<

Björn Gertler

Die Veranstaltung bietet mit vielen Hinweisen eine Einführung in das Erbrecht.
Behandelt werden folgendeThemen:

- Die gesetzliche Erbfolge (Erbfolge ohne Testament)
- Verfassen eines Testaments (Gültigkeit und Ungültigkeit)
- Das Berliner Testament (Bedeutung, Folgen und Auswirkungen)
- Das notarielle Testament (Vorteile und Widerruf)
- Die Enterbung / Forderung des Pflichtteils bei einer Enterbung
- Das Erbscheinverfahren und die Möglichkeiten einer Haftungsbeschränkung bei Überschuldung des Nachlasses
- Praktische Tipps und Hinweise

Ziel des Kurses ist, interessierten Teilnehmenden einen Einblick in die wichtigsten Regelungen des Erbrechts anhand praktischer Beispiele zu vermitteln. Die Veranstaltung ersetzt keine individuelle Rechtsberatung, gleichwohl erhalten die Teilnehmenden eine kompetente und praxisrelevante Einführung und Anregung, welche die Gestaltung eines Testamentes erleichtert.

Juristische Vorkenntnisse werden NICHT vorausgesetzt.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

114.10 Arche Noah - Stadt

NEU

Esther Laprell

Vorbesprechung:
Freitag, 16.09.05
17.45-18.30 Uhr

>Bildungszentrum Eichenpark<

Exkursionen:
Freitag, 16.09.05
18.45-21.00 Uhr
>Eichenpark<

Und an 3 Sonntagen (18.09., 25.09. u. 9.10.05) jeweils von 10.00-14.00 Uhr

maximal 20 TN
Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren möglich.

Gebühr: 28,40 €

Weltweit ist der Rückgang von Flora und Fauna feststellbar. Die Grünflächen in und um Hannover funktionieren jedoch beinahe wie Refugien wildlebender Tier- und Pflanzenarten. Naturschützer vieler Großstädte beneiden uns um diese "Grünen Oasen". Bei einem Abend- und drei Morgenspaziergängen wollen wir uns auf die Pirsch nach den "Biologischen Schätzen" unserer Heimat machen. Unsere kleinen Expeditionen führen uns am Einführungsabend zu "Flugkünstlern" im Eichenpark. Und an drei Sonntagmorgen geht es zu "Einheimischen Exoten" in Herrenhausen, zum Jagdwild in Kirchrode sowie zu Wintergästen in Laatzen.

NEU

114.12 Affen: Unsere haarigen Vettern

Esther Laprell

Samstag, 21.01.06
14.15-17.30 Uhr
(Seminar)

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sonntag, 22.01.06
10.00-15.00 Uhr
(Zoobesuch)

Gebühr: 18,90 €
zzgl. Eintritt (ca. 13.-€)

maximal 20 TN
Teilnahme für Kinder ab 8 Jahren möglich.

Kennen Sie Maxi, den Olympia verdächtigen Wurfspezialisten, die rothaarige Sonja mit dem "sonnigen Gemüt" oder Emil, den "ewig Grimmigen" schon? Möchten Sie wissen, was Menschen und Affen unterscheidet, was sie verbindet oder wann, wie und wo sie entstanden? Dieses Seminar lädt ein zu einer Reise zu unseren "nächsten Verwandten", den Affen. In einer Einführung am Samstag lernen Sie verschiedene Affenarten mit all' ihren Eigenarten kennen. Am Sonntag besuchen wir sie dann persönlich im Zoo und können dabei ihr individuelles Verhalten studieren.

Anfallende Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kursus erhoben.

114.03 Kletterpflanzen im Garten richtig gepflanzt

Ellen Bielert

Dienstag, 11.10.05
19.00-21.30 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Kletterpflanzen können bei geringem Raumbedarf große Wirkung zeigen! Das macht sie vor allem im kleinen Garten unentbehrlich. Farbiges Laub gibt dem Garten einen angenehmen Hintergrund, der im Jahresverlauf wechselt oder ganzjährig grün bleibt. Dazu kommen schmückende Blüten oder attraktiver Fruchtschmuck, der bis in den Winter halten kann. Falsche Pflanzenwahl kann jedoch zum Problem werden oder Bauschäden verursachen.

Wie Sie sich durch die Wahl geeigneter Pflanzen davor schützen können und welche Pflanzenauswahl Ihnen zur Umsetzung optimaler Gestaltungsideen zur Verfügung steht wird an diesem Abend mit Dias veranschaulicht.

114.04 Rosen im Garten - Gestaltungsideen und Pflegetipps

Ellen Bielert

Donnerstag, 01.12.05
19.00-21.30 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Wegen ihrer edlen Blüte und ihres betörenden Duftes sind Rosen seit jeher bedeutsam für die Gartengestaltung.

Wie lassen sich Rosenbeete so in den Hausgarten integrieren, dass die Schönheit dieser "Königin der Blumen" besonders zur Geltung kommt? Kombinationsmöglichkeiten von Rosen mit anderen Pflanzen werden anhand vieler Dias gezeigt. Dazu gibt es eine Anleitung zur Pflege der Rosen.

Natur-Zeit für Kinder:
Tiere, die im Wald leben,
Veranst.-Nr. 114.20 , s.S. 48

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

114.05 Pflege der Obstbäume und Beerensträucher

Samstag, 26.11.05
10.00-16.00 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kursus erhoben.

Burkhard Heinrich

Fast in jedem Garten stehen Obstbäume und Beerensträucher. Richtig gepflegt, erhält man nicht nur leckere Früchte, sondern kann sich auch an ihrem Aussehen lange erfreuen. In diesem Seminar werden die Grundkenntnisse über Anbau und Pflege dieser Gehölze vermittelt sowie einige Arten und Sorten vorgestellt. Der Obstbaumschnitt als praktischer Teil des Seminars kann im Garten eines Teilnehmenden stattfinden.

Der Lindenhof ist ein Wohnheim mit 22 Plätzen für Menschen mit Behinderungen. Hier wohnen seit dem 6.12.2003 geistig und mehrfach behinderte junge und ältere Menschen. Das Ziel der **Stiftung Lindenhof** ist es, den Bewohnern neben dem Wohnheim, das in Kooperation mit der **Gem. Ges. für Behinderten Arbeit** in Langenhagen betrieben wird, ein zusätzliches Angebot für die Freizeit und die persönliche Fortbildung zu ermöglichen - hierbei steht der Integrationsgedanke im Mittelpunkt. Alle Mitglieder der Stiftung arbeiten ehrenamtlich.

Nachfolgend aufgeführte Veranstaltung wendet sich an die Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnheimes Lindenhof, an deren Eltern und Betreuer, sowie die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen der **Lebenshilfe Langenhagen e.V.** in der Liebigstr. Interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

114.01 Anlage einer Windschutzhecke

- in Kooperation mit der Stiftung Lindenhof und der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Freitag, 07.10.05
16.00-19.15 Uhr und
Samstag, 15.10. 05
9.00-14.00 Uhr
21,- €/12,60 €

>Stiftung Lindenhof, Lindenstr. 21, Langenhagen<

Ellen Bielert

Dieses Seminar setzt die im Frühjahr begonnenen Arbeiten im Außenbereich des Lindenhofes fort: nun steht die Anlage einer Windschutzhecke im Mittelpunkt. Hierzu gehört die Festlegung des Standorts, die Zusammenstellung der benötigten Materialien und Werkzeuge sowie Fragen der Bodenvorbereitung und Auswahl der Sträucher. Anschließend wird der Bau der geplanten Anlage gemeinsam umgesetzt.

Lebenshilfe

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

100.30 VHS-Stammtisch

2x montags
10.10., 12.12.05
19.30-21.00 Uhr
ohne Gebühr

>Treffpunkt<

Dr. Annette v. Stieglitz

Offene Diskussionsrunde zu aktuellen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Themen, gleichzeitig Informationsforum über die aus dem Stadtmarketing hervorgehenden Aktivitäten.

100.32 Auf dem Laufenden bleiben

- Gesprächsrunde am Vormittag

Beginn: 14.09.05
vierzehntägig
8x mittwochs
die weiteren Termine:
28.09., 12.10., 02.11.,
16.11., 30.11.05,
11.01., 25.01.06
9.30-11.00 Uhr
33,60 €/20,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Ute Kühling

In dieser Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche, politische, kulturelle und psychosoziale Themen aufzugreifen und im Gespräch zu vertiefen.

Zu Beginn bietet ein kurzer, gemeinsam zu lesender Text oder Kurzvortrag wichtige Hintergrundinformationen und dient als Einstieg ins Gespräch.

Die Themen werden gemeinsam ausgewählt.

Die Geschenkidee:

100.34 Frauenstammtisch - Frauen finden ihren eigenen Standpunkt

Beginn: 20. 09. 05
6x dienstags
20.00-21.30 Uhr
24,- €/14,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 16 TN

>MGH Mütterzentrum<

Organisation: Angelika Vogt

Sind Sie auf der Suche nach Anregungen und Vorbildern? Möchten Sie sich mit anderen Frauen, berufstätig oder Hausfrau, jung oder nicht mehr ganz jung, über die verschiedensten Themen informieren? Der Frauenstammtisch bietet lebendige Vorträge und anregende Diskussionen. Literaturtipps und spezielle Informationen ermöglichen eine Vertiefung in das jeweilige Thema.

20.09. - Claudia Heber:
Feng Shui - Was ist das? Kann ich diese chinesische Lehre in meinem Alltag nutzen?

04.10. - Monika Wolff:
Wie leben Frauen in Europa?
Zum Beispiel Bulgarien

18.10. - Stefanie Lovàsz:
Im Land der Schneelöwen - Einblicke in das Leben in Tibet und im Himalaya

01.11. - Inge Meyer-Hameister:
Was ist Reiki? Eine Einführung

15.11. - Ute Kühling:
Hexen - Frauen wie du und ich?
Zur Geschichte der Hexenverfolgung

29.11. - Birgit ben Rabah:
Caroline Herschel entdeckt die Sterne - eine Astronomin aus Hannover

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
36,- €/ 21,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
zzgl. evtl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>Treffpunkt<

Leitung: Karin Eichhof

13.09. - Raimund Cramm: Die Pyrenäentäler am Rio Aragon. Diavortrag und Gespräch

20.09. - Waltraud Krückeberg: Die Lebenshilfe Langenhagen stellt sich vor. Vortrag und Gespräch

27.09. - Maria Solf: Der Jakobsweg. Entstehung, Werdegang und heutige Bedeutung. Vortrag und Gespräch

04.10. - Karin Viebach: Vom Badetag und stillen Örtchen. In Reimform erzählte Kindheitserinnerungen von 1941-1956. Vortrag und Gespräch

11.10. - Martin Drebs: Schiller-Goethe, die Geschichte einer fruchtbaren Freundschaft. Vortrag und Gespräch

01.11. - Prof. Erich Pfaff: Fantastische Neuheiten in den Museen Europas. Diavortrag und Gespräch

08.11. - Dr. Erhard Meier: Die christliche Mystik am Beispiel von Meister Eckhart. Vortrag und Gespräch

15.11. - Klaus Körner: Erinnerungen an die Expo in Hannover. Diavortrag und Gespräch

22. 11. - Eberhard Meier: Ein Blick in ferne Welten. In den Tiefen des Universums - mit aktuellen Aufnahmen der europäischen Sternwarte und des Hubble-Teleskops. Diavortrag und Gespräch

29.11. - Ute Kühling: Friedrich von Schiller und die Schwestern Lengefeld. Vortrag und Gespräch

06. 12. - Erika Schulze: Es ist für uns eine Zeit angekommen... Weihnachten in Deutschland. Diavortrag und Gespräch

13. 12. - Sabine Sonntag: Rossinissimo! Opera à la carte. Vom Kochen und Essen in der Oper. Mit Filmausschnitten aus Opern. Vortrag und Gespräch

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 15.09.05
12x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
40,- €/29,20 €
Lgh.-Pass: 18,20 €
zzgl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>Treffpunkt<

Leitung: Sigrid Könneke

15.09. - Prof. Erich Pfaff: Hüte, Helme, Kronen - unterhaltsame Kultur- und Kunstgeschichte. Diavortrag und Gespräch

22.09. - Helga Barbara Gundlach: Frauen im Judentum. Vortrag und Gespräch

29.09. - Dr. Ralph Ludwig: Das Funkhaus Hannover. Führung

06.10. - Christa Sachs: Cuba real - morbides Paradies. Diavortrag und Gepräch

13.10. - Diethardt Zippel: Der Jugendrichter. Vortrag und Gespräch

03.11. - Besuch des Niedersächsischen Landtags und Gespräch mit Abgeordneten

10.11. - Prof. Manfred Zimmermann: Indianer in Paraguay. Diavortrag und Gespräch

17.11. - Karin Viebach: Vergnügliche Lesereise in die Vergangenheit. Vortrag und Gespräch

24.11. - Conrad von Witzleben: Lukas Cranach und die Reformation. Diavortrag und Gespräch

01.12. - Gertrud Eckhardt: Auf den Spuren des Calenberger Landes. Halbtagesfahrt Auch Teilnehmende des Dienstagsgesprächs sind willkommen.

08.12. - Werner Kirschning: Falkenbrut im Wasserturm. Wie es 2005 weiterging. Vortrag mit Bildern und Gespräch

15.12. - Musikalischer weihnachtlicher Ausklang

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

107.08 Emotionale Intelligenz - soziale Kompetenz

Wochenendseminar
Samstag, 24.09.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag 25.09. 05
9.30-13.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Brigitte Küting

Emotionale und soziale Kompetenz, die sog. Soft-skills, haben viel mit Selbstwahrnehmung zu tun: mit der Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle, aber auch mit Beobachtung eigener Verhaltensmuster. So ist es z .B. hilfreich, das eigene Kommunikationsverhalten, das im Kontakt mit anderen wirksam ist, zu kennen.

Eine sozial kompetente Person ist konflikt- und kritikfähig, kommunikativ, kann im Team motivieren und sich in sein Gegenüber einfühlen. Nicht nur der kühle Kopf bürgt für privaten und beruflichen Erfolg - mindestens ebenso wichtig sind unsere emotionalen Fähigkeiten.
In diesem Seminar können Sie Ihr Verhalten reflektieren und eine selbstbewusste Haltung trainieren - denn für Durchsetzungsfähigkeit und zielorientiertes Handeln ist ein gesundes Selbstvertrauen die Basis.
Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.04 Gelassenheit und Energie auftanken

2x donnerstags
06. und 13.10.05
17.45-19.15 Uhr
7,20 €/4,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Birgit Baumann, Helga Lorenz

- in Zusammenarbeit mit der Lebensberatungsstelle des Ev. Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen

Gönnen Sie sich zwei Abende, um auf einfachem Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Vitalität zu gelangen!

Mit Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Symbolen und im Gespräch können Sie den Zugang zu Ihren Kraftquellen öffnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

107.05 Die heilende Kraft der Bäume

- **Entdeckungen in der Natur und im Märchen**

Freitag, 07.10.05
16.00-19.30 Uhr
Samstag, 08.10 05
9.30-17.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Friederike Schiebenhöfer

Die Wurzeln wachsen tief in die Erde, der kräftige Stamm ist aufgerichtet und eine große Krone öffnet sich himmelwärts... In diesem Bild steckt viel Urvertrauen und Klarheit.
Wie kommt es, dass Bäume seit Menschengedenken eine so große Anziehungskraft auf uns Menschen ausüben - ja sogar "Vorbild" für das eigene Leben sein können? Welchen Halt schenken sie uns?
Antworten finden Sie an diesem Wochenende in "Baum-Märchen", Betrachtungen in der Natur und in Bilderreisen. Dieses Seminar ist besonders für Menschen geeignet, die nach ihren Wurzeln suchen, bzw. die das Vertrauen in das Leben stärken wollen.

107.06 Träume verwandeln

Wochenendseminar
Samstag, 19.11.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 20.11.05
9.30-13.00 Uhr
32,40 €719,40€
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

- Auf dem Strom der Atmung zu neuen Ufern

Petra Kleimann

Unsere Sehnsüchte sind Wegweiser zu unseren Potentialen. Deshalb soll in diesem Seminar eine klare Vision zur Verwirklichung von Wünschen entwickelt werden. Was hat Sie bisher daran gehindert, Ihren Traum zu leben?
Erfahren Sie Neues über Ihr verborgenes positives Potential - und auch über Ihre negativen Glaubenssätze. Genutzt wird die Methode des Therapeutischen Atmens zur Selbsterfahrung und zum persönlichen Wachstum. Unter Anleitung wird der Atemstrom intensiviert, um verborgene Energiequellen zu öffnen.
Gearbeitet wird mit Entspannung, Partnerübungen und Visualisierung. Die Erfahrungen werden gemeinsam reflektiert und können im Alltag positiv genutzt werden.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

107.07 Das Gesicht des Menschen

Beginn: 29.09.05
3x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
16,20 €/ 9,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Manuela Finimento

Ob bewusst oder unbewusst - es bewegt uns doch immer wieder die Frage: Wie wirke ich auf andere Menschen?

Wir können versuchen, mit Kleidung, Körpersprache, Mimik etc. ein Bild von uns nach außen zu spiegeln. Doch warum werden wir trotzdem oft nicht so gesehen, wie wir gern gesehen werden möchten?

Unser Aussehen, unsere Gestalt ist einmalig und unser Gesicht - die Form der Augen, Brauen, Nase, Mund etc.- geben Auskunft darüber, wie wir wirklich sind.

Unsere Mitmenschen vergleichen uns instinktiv mit ähnlich aussehenden Menschen und beurteilen uns entsprechend: "Seine / ihre Nase passt mir nicht...".

Das Erkennen und Verstehen unseres Antlitzes und das des Gegenübers kann unser Miteinander erleichtern; wir lernen den anderen zu verstehen und können unsere Kommunikation verbessern.

Auf der Basis der Kinesiologie (3in1-Concept) kann in diesem Kurs ein erster Eindruck gewonnen werden, was das Gesicht eines Menschen über ihn verrät.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.03 Lebensweisheit im Märchen

- Logotherapeutische Hilfen zum inneren Wachstum

Beginn: 16.11.05
3x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Irmgard Eggers

Märchen sind nicht nur für Kinder da. Ihre zeitlosen, fundamentalen Aussagen gelten für jeden Menschen.

Möchten Sie sich von Märchenbildern und -symbolen ansprechen lassen und Ihre Eindrücke und Ansichten darüber mit anderen austauschen?

An drei Abenden soll der Lebensweisheit eines ausgewählten Märchens nachgespürt werden.

Verstehensweisen aus der Logotherapie (Sinntherapie) nach Viktor Frankl werden dabei angeboten.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.09 Persönlichkeit mit Stil!

Wochenendseminar
Freitag, 04.11.05
17.45-21.15 Uhr
Samstag, 05.11.05
9.30-17.00Uhr
Sonntag, 06.11.05
9.30-15.00 Uhr
48,60 €/29,20 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ila Mangel, Emine Borchert

Wer will nicht eine Persönlichkeit mit Stil sein?
Erkunden Sie mit Spaß:
- Was für eine Persönlichkeit bin ich?
- Wie möchte ich gern sein?
- Wie möchte ich gesehen werden?

Kommunikationsübungen in Verbindung mit Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie Fantasiereisen unterstützen Sie bei der Beantwortung dieser Fragen.

Hinzu kommen allgemeine und individuelle Hinweise zu Gestaltungsmöglichkeiten. Mit verschiedenen Stilelementen wie z. B. Farben, Accessoires und Kleidung erproben Sie verschiedene Varianten - bis hin zum optimalen Wohlbefinden, in dem Sie sich selbst als (noch) anziehend(er) erleben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

107.02 Das 1x1 der guten Umgangsformen

Wochenendseminar
Freitag, 20.01.06
18.15-20.45 Uhr
Samstag, 21.01.06
10.30-16.30 Uhr
24,30 €/14,60 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Ehrengarde von Hohenthal

Möchten Sie sich in der Begegnung mit anderen Menschen von Anfang an sicher fühlen?

Möchten Sie sich gewandt auf dem gesellschaftlichen Parkett bewegen können?

Möchten Sie mehr über Umgangsformen und den "guten Ton" wissen?

Gutes Benehmen bildet die Grundlage für lebendige und erfolgreiche Beziehungen - sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

- Welche Kleidung zu welchem Anlass?
- Grüßen, Bekanntmachen und Vorstellen
- Namen und Titel - wie ist die korrekte Anrede?
- Tischsitten und Esskultur
- Welche Themen erlaubt der small talk?
- Der gern gesehene Gast

Nach dem Besuch des Kurses verfügen Sie über moderne Umgangsformen, mit denen Sie Ausdruck und Auftritt Ihrer Persönlichkeit verbessern können.

Dabei sollen die erlernten Regeln Sie in Ihrem individuellen Verhalten nicht einengen, sondern Ihnen zu einem stilsicheren und ungezwungenen Umgang mit Ihrem Gegenüber verhelfen.

Am Samstag wird in einem nahe gelegenen Restaurant ein gemeinsames Mittagsmenü eingenommen.

(Die Kosten hierfür sind nicht in der Kursgebühr enthalten.)

Wie heißt noch mal die Zauberformel?
- Das 1x1 der guten Umgangsformen für Kinder von 8 -12 Jahren
Veranst.-Nr. 107.10 , siehe S. 45

107.01 Dem Chaos keine Chance geben

- Endlich herrscht Ordnung im Haus!

Mittwoch, 25.01.06
18.15 -21.45 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Daniela Holze

Erstickt Ihr Schreibtisch unter Papierbergen? Quillt Ihr Kleiderschrank über? Wird Ihre "Chaos-Ecke" immer größer? Helfen Ihre Kinder kräftig mit beim Zumüllen?

Möchten Sie Ordnung schaffen, wissen aber nicht, in welcher Ecke Sie anfangen sollen? Können Sie sich schwer von liebgewonnenen, alten Gegenständen trennen?
An diesem Abend bekommen Sie handfeste Tipps und Tricks sowie individuelle Motivationshilfen.
Zudem besteht die Möglichkeit eines - durchaus auch humorvollen - Erfahrungsaustausches über die eigenen (Un-)Ordnungsstrategien.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

**Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.**

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

106.01 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP I)

- **Spiel und Bewegung für Babys**
- für Eltern mit Babys, die in den Monaten Juni bis August 2005 geboren sind

Elternabend am Dienstag, 13.09.05 19.15-20.45 Uhr

Kursbeginn: 14.09.05 12x mittwochs 9.30-11.00 Uhr 46,80 €/28,10 € Lgh.-Pass: 5,10 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten werden anteilig von der Kursleiterin erhoben.

Marie-Luise Kolar

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist eine Form der Gruppenarbeit für Eltern mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr. Es wendet sich an Mütter und Väter, die Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für ihr Kind kennen lernen möchten, um es dem jeweiligen Entwicklungsstand gemäß zu fördern.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind gut tut und wie es sich fühlt. Außerdem gibt der Kurs den Eltern Gelegenheit, Erziehungsfragen zu erörtern und für ihr familiäres Leben in der neuen Situation Orientierungshilfen zu finden.

Mitzubringen sind: Molton- oder großes Handtuch, Wickelutensilien, je nach Bedarf Getränke und Nahrung für das Kind.

106.02 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP II)

Elternabend am Dienstag, 13.09.05 19.15-20.45 Uhr

Beginn:15.09.05 12x donnerstags 9.30-11.00 Uhr 46,80 €/28,10 € Lgh.-Pass: 5,10€ maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

- **Spiel und Bewegung für Babys von 6-12 Monaten**

Marie-Luise Kolar

Inhalt siehe Veranst.- Nr. 106.01

106.03 Eltern-Kind-Gruppe

- **Lernen mit Körper, Geist und Seele**
- für Mütter und Väter mit Kindern im zweiten Lebensjahr

Beginn:16.09.05 12x freitags 9.30-11.00 Uhr 43,20 €/25,90 € Lgh.-Pass: 5,10 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von ca. 3,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Tanja Lengies

Kindern erschließt sich die Welt nicht nur durch Sinneseindrücke, die sie passiv erleben, sondern auch durch aktives Kommunizieren mit ihrer Umwelt - und durch Bewegung.

Mit verschiedenen "Hand-Turngeräten" (z. B. Bällen, Zeitungen) wird ausprobiert, was man damit alles machen kann.

Den Rahmen bilden Kreis- und Fingerspiele, Hör- und Riechspiele, Bewegungslieder und -geschichten sowie kleine entspannende Traumreisen.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

Modellprojekt FaBeLhaft!

Viele Mütter planen den Wiedereinstieg in den Beruf, wenn ihr (jüngstes) Kind drei Jahre alt wird. Der Eintritt in den Kindergarten ist aber für frischgebackene Dreijährige nicht immer einfach - die zeitweilige Trennung von den Eltern will geübt sein!

In mehreren Kursen für Kinder ab 18 Monaten kann einerseits die Loslösung der Kinder behutsam trainiert werden, andererseits bekommen Mütter die Möglichkeit und die Zeit, sich an einem oder mehreren Vormittagen in der Woche um ihren beruflichen Wiedereinstieg zu kümmern - denn auch dieser will gut vorbereitet sein.

Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist der Kurs "Fit für den Beruf - Gesprächskreis für Berufsrückkehrerinnen" (Veranst.-Nr. 100.81, s. S. 40), den wir zeitgleich zu den Unterrichtszeiten des Kurses "Das kann ich schon alleine" (Veranst.-Nr. 106.07) anbieten.

106.06 Das kann ich schon alleine!

Elternabend:
Donnerstag, 08.09.05
19.15-20.45 Uhr

- Kindergruppe **O H N E** Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Kursbeginn: 12.09.05
12x montags und
12 x mittwochs
8.30-11.30 Uhr
176,40 €/105,80 €
(Auf Wunsch kann die Zahlung in drei monatlichen Raten vereinbart werden)
maximal 11TN

Tanja Lengies, Sabine Merker-Hüter

Die Lösung von der Kernfamilie ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für jedes Kind - doch dies soll behutsam und liebevoll geschehen.

In einer kleinen und überschaubaren Gruppe kann auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes - unter Berücksichtigung der familiären Situation (z.B. Einzelkind) - eingegangen werden.
Den Kindern werden vielfältige Anregungen gegeben, z.B. Bewegungsübungen, Musik, Bilderbücher, Bastelangebote und ausreichend freies Spiel zum Üben des Sozialverhaltens.
Der Besuch des Elternabends wird dringend empfohlen. Dort werden Fragen zum Konzept und zum Ablauf des Kurses gerne beantwortet.
Auf Wunsch wird der Kurs im Januar 2006 fortgesetzt.

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € werden von den Kursleiterinnen erhoben.

106.07 Das kann ich schon alleine!

Elternabend:
Montag, 12.09.05
19.15- 20.45 Uhr

- Kindergruppe **O H N E** Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Kursbeginn: 13.09.05
12x dienstags
9.30-11.45 Uhr
79,80 €/47,90 €
maximal 11TN

Marie-Luise Kolar, Tanja Lengies

Inhalt s. Veranst.-Nr. 106.06

Auf Wunsch wird der Kurs im Januar 2006 fortgesetzt.

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € werden von den Kursleiterinnen erhoben.

106.08 Das kann ich schon alleine!

Elternabend:
Donnerstag, 08.09.05
19.15-20.45 Uhr

- Kindergruppe **O H N E** Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

12x donnerstags
8.30-11.30 Uhr
maximal 11TN

Marie-Luise Kolar, Tanja Lengies

Inhalt s. Veranst.-Nr. 106.06

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

106.10 "Werkstatt Erziehung"

Beginn: 05.10.05
4x mittwochs
die weiteren Termine:
12.10., 02.11. und
09.11.05
18.15-20.30 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Hans-Günter Schoppa, Birgit Baumann

- in Zusammenarbeit mit der Lebensberatungsstelle des Ev. Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen.

Diese Veranstaltung wendet sich an Eltern, die aktiv ihre Erziehungsverantwortung in die Hand nehmen wollen.

Sie erhalten Unterstützung, um mit ihren Kindern zwischen Kindergarten- und Pubertätsalter eine Beziehung aufzubauen und zu erhalten, die eine liebevolle Begleitung mit verantwortlicher Stellungnahme verbindet.

Neben einer Einführung in geeignete Prinzipien und Leitlinien von "Erziehung in Beziehung" wird Zeit und Raum gegeben, um Situationen aus der persönlichen Eltern-Kind-Beziehung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu betrachten und gemeinsam nach guten Lösungen zu suchen.

Erfahrungen aus der Familien- und Erziehungsberatung der Lebensberatungsstelle in Langenhagen werden einfließen.

Dieses Angebot soll keine ausführliche Eltern- und Erziehungsberatung ersetzen, kann aber bei der Klärung helfen, ob eine solche im Einzelfall hilfreich sein könnte.

"Leichter und aktiver"
- Gesundes Abnehmen für Kinder im Alter zwischen 9 und 13 Jahren
Veranst.-Nr. 303.02, s. S. siehe S. 79

106.12 Anti-Opfer Erziehung:

Donnerstag, 10.11.05
19.00 Uhr
keine Gebühr

>Treffpunkt<

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellen Übergriffen?

Alexandra Frost

Selbstbewusste Kinder wissen sich zu wehren - kleine Jasager hingegen sind perfekte Opfer!

Um Selbstbewusstsein zu entwickeln, muss Kindern aber ein Recht auf körperliche Selbstbestimmung zugestanden werden. "Nein, auf Opas Schoß will ich nicht!" - Eine solche Aussage sollten Eltern immer respektieren und niemals einen ungewollten Körperkontakt durchsetzen. Nur so lernen Kinder "nein" zu sagen bei ungewollten Berührungen.

Und gut sind im Übrigen auch nur fröhlich stimmende Geheimnisse - alles andere darf und muss verpetzt werden!

Die Referentin, Kriminaloberkommisarin und Beauftragte für Kriminalprävention bei der Polizeiinspektion Burgdorf, zeigt in diesem Vortrag anhand vieler Beispiele, wie es Eltern, Großeltern, Erzieher/innen und Lehrkräften gelingen kann, Kinder stark und selbstsicher zu machen.

Im Anschluss an ihren Vortrag besteht die Möglichkeit zu Erfahrungsaustausch und Gespräch

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

106.15 Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern

- Ein Abend rund um das Thema Pflegeeltern/Pflegekinder

Dienstag, 24.01.06
20.00-22.15 Uhr
keine Gebühr

>Treffpunkt<

in Zusammenarbeit mit dem Pflegekinderdienst des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Langenhagen und dem Pflegekinderdienst der Region Hannover

Annette Kastner-Bewersdorff

"Laura, heute 6 Jahre alt, lebte 3 Jahre bei ihrer leiblichen, alkoholkranken Mutter. Als sie 2 Jahre alt war, kam der Vater ins Gefängnis. Nach dieser Trennung ging es mit der Mutter weiter bergab. Sie konnte sich immer weniger um die Tochter kümmern, nahm sie mit in Kneipen oder ließ sie tagsüber allein zu Hause. Die Vernachlässigung fiel den Nachbarn auf, sie schalteten das Jugendamt ein. Laura kam vorübergehend in ein Kinderheim und lebt jetzt seit zweieinhalb Jahren in ihrer Pflegefamilie."

An diesem Abend wird darüber berichtet
- warum sich Menschen für das Zusammenleben mit Pflegekindern entscheiden
- wie das Zusammenleben mit den Kindern verläuft
- wie sich die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt gestaltet
- wie die Besuchskontakte mit den Herkunftseltern verlaufen
- welche Veränderungen sich in Pflegefamilien ergeben können.

Außerdem wird über alle wichtigen Fragen zum Pflegekind berichtet, u.a.
- für welche Kinder Pflegeeltern gesucht werden
- welche Voraussetzungen Pflegeeltern mitbringen sollten
- welche Unterstützung Pflegeeltern vom Jugendamt erhalten
- welche Rechte und Pflichten sie haben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Förderung von Hochbegabten in Langenhagen

Als rohstoffarmes Land ist Deutschland zur Aufrechterhaltung von Wettbewerbsfähigkeit und Wohlstand in besonderem Maße auf Qualifikation und Innovationskraft angewiesen. Dies setzt eine solide allgemeine Schulbildung und die gezielte Unterstützung Lernschwächerer voraus.

In jüngster Zeit ist jedoch auch deutlich geworden, dass intellektuelle und wissenschaftliche Spitzenleistungen eine möglichst frühzeitige Förderung besonders Begabter erfordern. Je nach Definition gelten ca. 3-5% aller Menschen als "hochbegabt". Auf Langenhagen bezogen heißt dies, dass 90-150 Schüler/innen mit einem deutlich überdurchschnittlichen Leistungsvermögen in ein gezieltes Förderprogramm einbezogen werden sollten.

Auf Initiative des hiesigen Gymnasiums hat sich im Herbst 2004 der "Kooperationsverbund zur Förderung von Hochbegabung in Langenhagen" konstituiert, dem gegenwärtig folgende Einrichtungen angehören:
- Amt für Schule, Kultur und Sport
- Gymnasium Langenhagen
- Volkshochschule Langenhagen
- Kindertagesstätte Kolberger Straße
- Stadtbibliothek Langenhagen
- Kindertagesstätte Veilchenstraße
- Adolf-Reichwein-Schule
- Brinker Schule
- Friedrich-Ebert-Schule
- Hermann-Löns-Schule
- Grundschule Godshorn
- Grundschule Kaltenweide
- Grundschule Krähenwinkel

Ansprechpartnerin für Lehrkräfte und für Eltern von Schüler/innen der Sekundarstufen:
Ulrike Ludy (T. 7307-671, Fax 7307-667;
c/o GymnasiumLangenhagen@t-online.de)

Ansprechpartner für Erzieher/innen und für Eltern von Kindern im Vor- oder Grundschulalter:
Bernd Blauert-Segna (T. 7307-708, Fax 7307-716;
blauert@vhs-langenhagen.de)

Die folgende Veranstaltungsreihe hat die Zielsetzung, Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen Hilfestellung beim Erkennen besonderer Begabungen zu geben und Wege zu erfolgreicher schulischer und sozialer Integration aufzuzeigen.

Bitte beachten Sie auch unsere Ferienangebote für hochbegabte Schülerinnen und Schüler (S. 47)

106.41 Förderung von Hochbegabung in der Primarstufe

Fortbildung für Lehrkräfte an Grundschulen

Donnerstag, 29.09.05
16.00-18.00 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Sigrid Promann

Auf Initiative der Karg-Stiftung (www.karg-stiftung.de) führt die Grundschule Beuthener Straße in Hannover-Mittelfeld seit 1997 einen bundesweit einmaligen Schulversuch zur Integration hoch begabter Kinder an einer "normalen" Grundschule durch.

Voraussetzung für eine integrative Förderung hoch begabter Kinder sind v.a. offene Unterrichtsformen sowie projektorientierte Unterrichtseinheiten jenseits des regulären Lehrplans.

Die wissenschaftliche Begleitung dieses Schulversuchs hat gezeigt, dass bei entsprechender Unterrichtsorganisation hoch und "normal" begabte Kinder voneinander profitieren können und eine insgesamt positivere Einstellung zum Lernen entwickeln.

Sigrid Promann ist Leiterin der Grundschule Beuthener Straße und wendet sich mit ihrem Vortrag an Grundschul-Lehrkräfte.

106.42 Entdeckung und Förderung von Hochbegabung im Vorschulalter

Donnerstag, 29.09.05
19.00-21.15 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Claudia Engel, Alexandra Igel

Im Vorschulalter kann sich Hochbegabung auf unterschiedliche Weise äußern: Durch besonderes Interesse und Frageverhalten, durch altersuntypisches Spielverhalten, aber auch in Form von Langeweile und Außenseiterverhalten. Zur Entfaltung ihrer besonderen Begabung benötigen betroffene Kinder daher ein geeignetes Umfeld und individuelle Förderung.

Claudia Engel, Leiterin der Kindertagesstätte im Christlichen Jugenddorf Hannover-Mittelfeld (www.cjd-hannover.de), und die Sozialpädagogin und Erzieherin Alexandra Igel blikken auf umfangreiche Erfahrung zurück und geben Eltern und Erzieher/innen Tipps für Entdeckung und Förderung von Hochbegabung.

106.43 Hochbegabte Kinder im Grundschulalter

Mittwoch, 02.11.05
19.00-20.30 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Sabine Schulte zu Berge

Eine besondere Begabung ist ein Geschenk - das jedoch nicht selten zu Problemen im Kindergarten, in der Schule und auch in der Familie führen kann. Hochbegabte Kinder denken komplexer, lernen schneller, wissen mehr und haben andere Interessen als ihre gleichaltrigen Kameraden.

Ausgehend von der Frage, was "Hochbegabung" ausmacht und an welchen Verhaltensmerkmalen sie erkennbar ist, widmet sich dieser Vortrag (mit anschließender Diskussion) anhand von Fallbeispielen typischen Problemfeldern und zeigt Lösungswege auf.

Die Referentin unterrichtet an der Brinker Schule in Langenhagen und ist Autorin des Buches "Hochbegabte Kinder in der Grundschule" (s. www.sszb.de).

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

106.44 Elterngesprächskreis "Hochbegabte Kinder in der Familie"

Donnerstag, 13.10.05
Donnerstag, 17.11.05
Donnerstag, 15.12.05
19.30 Uhr
5,- € pro Termin

>Treffpunkt<

Christiane Kuswik

Hochbegabte Kinder stellen Eltern, Lehrende und Erzieher/innen vor erhebliche Herausforderungen. Außerdem führt altersuntypisches Interesse und Spielverhalten nicht selten zu sozialen Kontaktschwierigkeiten.

Mit diesem Gesprächskreis bietet die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK; www.dghk.de) betroffenen Eltern die Gelegenheit zu Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Aktivitäten.

Zur Berücksichtigung Ihrer individuellen Interessen können Sie bereits vorab mit der Gesprächskreisleiterin per email (skuswik@web.de) Kontakt aufnehmen.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

108.03 Die Kunst des Liebens

- Erich Fromms Mut zum Menschen

Tagesseminar
Samstag, 08.10.05
13.30-18.15 Uhr
16,20 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Prof. Dr. Peter Moritz

Der Sozialphilosoph Erich Fromm spürt in seinen Werken dem Phänomen einer erkalteten Gesellschaft nach. Er gelangt zu dem Schluss, dass die Menschen vor der existentiellen Entscheidung stehen, sich entweder für die Lebensweise des Habens oder des Seins zu entscheiden. Der Mensch sucht nach Halt und Orientierung. Er wird sie, so Fromms Credo, weniger in der Welt des Habens - im übersteigerten Konsum - finden als vielmehr im Wesen der Liebe selbst. Sie weist den Weg zu einer erfüllten Existenz? sofern sie den mutigen Schritt wagt, sich dem anderen zu öffnen. Diese umfassende Liebe, betont Fromm, sei eine Fähigkeit, eine Kunst, die es zu erlernen gilt.

Im Seminar werden mit Hilfe kurzer Texte, Interviews, Vortrag und Video die philosophischen Hintergründe und Gedanken Erich Fromms leichtverständlich erläutert und ausführlich diskutiert.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten.

Ein seltenes Film-Interview mit Erich Fromm rundet unsere Einführung ab.

Bitte 2,- € für philosophische Lektüre beim Kursleiter entrichten.

108.04 - Werbung ohne Moral?

Vortrag und Gespräch
Samstag, 08.10.05
19.00 Uhr
5,50 €

>Treffpunkt<

Prof. Dr. Peter Moritz

Benetton, ein bekannter Textil- und Bekleidungshersteller fällt seit mehr als einem Jahrzehnt immer wieder durch seine Aufsehen erregende und schrille Art der Präsentation auf: Blutverschmierte Uniformen, plakatierte Todeskandidaten oder der mit "H.I.V-positive" abgestempelte nackte Hintern sollen das Publikum gleichermaßen provozieren wie aufrütteln. Was steckt hinter dieser Kampagne? Was sagen die höchsten deutschen Gerichte dazu? Geht das Kalkül der Macher auf, den Umsatz durch Drastik zu steigern? Und vor allem: Verletzt eine derartig tabulose Präsentation Moral und Anstand?

Vortrag und Seminar beleuchten die gesellschaftlichen Hintergründe, lassen den Erfinder der Kampagne, Oliviero Toscani, zu Wort kommen und stellen die berüchtigtsten Motive in einer spannenden Dia-Show vor. Neben weiteren Aufsehen erregenden Anzeigen anderer Produkte (Folterkammer der DIESEL-Jeans) werden seltene Aufnahmen der ersten Werbespots und ihrer Entwicklung in der Bundesrepublik vorgeführt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

108.02 Meister Eckhart

Beginn: 12.09.05
10x montags
18.15-19.45 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Dr. Peter Nickl

Meister Eckhart (um 1260-1328) verstand sich als Lebemeister - nicht als Lesemeister. Seine in deutscher Sprache geschriebenen Traktate und Predigten erreichten ein großes Publikum, trugen ihm aber wegen gewagter Formulierungen auch ein Inquisitionsverfahren ein.

Ich-Identität finden durch Loslassen - dies ist ein Hauptanliegen seiner mittelalterlichen Lebenskunst.

Eine Kostprobe aus dem "Buch der göttlichen Tröstung" zeigt dies deutlicht:

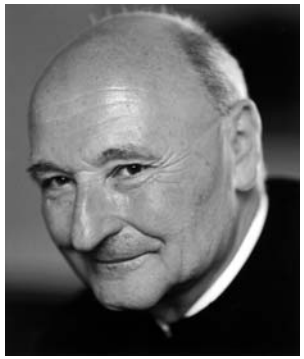
"Wäre der Mensch imstande und könnte er einen Becher vollkommen leer machen und leer halten von allem, was zu füllen vermag, auch von Luft, der Becher würde zweifellos seine Natur verleugnen und vergessen, und die Leere trüge ihn hinauf bis zum Himmel. Ebenso trägt Bloß-, Arm- und Leersein von allen Kreaturen die Seele auf zu Gott."

Textgrundlage: Meister Eckehart. "Deutsche Predigten und Traktate", detebe 20642 12,90 €

Die Geschenkidee:

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

109.02 Wege zum Leben - Benedikts Weisung für die Zukunft



- in Zusammenarbeit mit den Langenhagener Kirchengemeinden Liebfrauen und Zwölf Apostel

Abt Odilo Lechner

Vortrag und Gespräch
Dienstag, 17.01.06
19.00 Uhr 5,50 €

>Treffpunkt<

"Der Weg allein ist nicht das Ziel. Nur unterwegs zu sein, ohne das Ziel zu kennen, füllt den Menschen nicht aus." Der Benediktiner-Abt Odilo Lechner schöpft aus seinem reichen Erfahrungsschatz als Mönch und erzählt davon, wie man das Glück und den richtigen Weg im Leben finden kann. Anhand von Bildern, Gleichnissen und Geschichten lehrt er uns, die Welt immer wieder in einem neuen Licht zu sehen und sich selbst und anderen zu begegnen.

Odilo Lechner, Jahrgang 1931, feierte unlängst sein 50-jähriges Profess-Jubiläum als Mönch. Der Seelsorger, der fast vier Jahrzehnte lang als Abt von Kloster Andechs und St. Bonifaz in München wirkte, gilt als eine der bekanntesten und beliebtesten Persönlichkeiten der katholischen Kirche in Deutschland.

Die Frage nach einem gelingenden Leben thematisierte er bereits in vielen Büchern - z. B. in "Engel", "Weite dein Herz", "Warum ich bete" und - zusammen mit Karl Ludwig Schweisfurth - "Sieben Geheimnisse für ein gutes Leben".

ISSBN:3-453-12030-2

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

109.01 Der Dalai Lama und der Papst zu Rom

Eine religionswissenschaftliche Betrachtung

Dienstag, 11.10.05
18.15-20.45 Uhr
8,10 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Dr. Erhard Meier

Der Dalai Lama ist weltliches und zugleich geistliches Oberhaupt der Tibeter. Der Papst in Rom ist weltliches und geistliches Oberhaupt des Vatikan-Staates und geistliches Oberhaupt der katholischen Weltkirche.

Beide Gestalten stellen eine Form des Priester-Königtums dar, das in der Geschichte der Religionen immer eine spezifische Prägung gehabt hat, wie z.B. bei der Göttlichkeit der altägyptischen Pharaonen oder bei den von Gott gesalbten Königen des alten Judentums. Selbst in unserer Zeit gilt der König von Thailand als lebender Buddha und der König von Nepal als inkarnierter Gott Vishnu.

Es handelt sich um ein tief in der menschlichen Seele eingeprägtes Symbol, das in seinen Grundlagen und Ausprägungen betrachtet werden soll. Dabei wird auf die Besonderheiten des Vajrayana-Buddhismus einerseits und des römisch-katholischen Christentums andererseits zu achten sein.

Ein formaler und spiritueller Vergleich der Religionen verdeutlicht ihre struturellen Übereinstimmungen. die auch heute noch faszinierend sind.

"Tibets sanfte Medizin"
Veranst.-Nr. 304.07, s. S. 82

Einführung in die Traditionelle Chinesischen Medizin, Veranst.-Nr. 304.06, s. S. 81

109.04 Der spirituelle Weg

- Der Mensch in transpersonaler Sicht

Wochenendseminar
Freitag, 14.10.05
17.45-20.15 Uhr
Samstag, 15.10.05
14.30-18.00 Uhr
14,70 €/8,80 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Eberhard Ratz

In der christlich-abendländischen Geschichte hat sich das Individuum als Persönlichkeit herausgebildet. Durch die Vorstellung vom persönlichen "Gott der Vater" wird dies eindrucksvoll bestätigt.

Um zu einer erweiterten Sicht zu gelangen, muss dieses Weltbild überwunden werden, damit eine transpersonale Sicht der Welt und des Göttlichen entstehen kann. Dies ist der spirituelle Teil der Evolution, die sich auf die globalisierte Welt ausrichtet und in eine kosmische Sicht einmündet.

In diesem Seminar werden einige grundlegende Einsichten in meditativer Praxis vertieft.

109.05 Gelebter Buddhismus -

eine Einführung in Theorie und Praxis im Kloster Vien Giac

Freitag, 09.12.05
17.30-20.45 Uhr
10,- €
maximal 18 TN

Kloster Vien Giac
Treffpunkt: Haupteingang Karlsruher Str. 6
Hannover/Mittelfeld

Für das Abendessen werden vor Ort 6,- € erhoben.

Hugo Cárdenas

Diese Veranstaltung gibt einen Einblick in die buddhistische Religion, Philosophie und Ethik.

Neben einer Führung durch die vietnamesische Pagode Vien Giac und einer kurzen Zeremonie, findet eine Einführung in den Buddhismus statt. Eine Meditation, ein gemeinsames Essen und ein Gespräch schließen sich an.

Bitte ziehen Sie vor dem Betreten der Gebetshalle die Schuhe aus.

Anfahrt: Stadtbahnlinie 8 (Richtung Messe-Nord) bis Haltestelle Seelhorst. Dann nach rechts ca. 5 Minuten bis Beuthener Straße und dann geradeaus bis zur Pagode in ca.10 Minuten.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

Familie und Beruf in Langenhagen
FaBeLhaft!
Europa fördert Niedersachsen

Langenhagen wird FaBeLhaft!

Deutschland hat eine der niedrigsten Geburtenraten in Europa. Die sich daraus ergebende Überalterung der Gesellschaft wird mittelfristig die bestehenden Sozialsysteme überfordern, die Innovationskraft der deutschen Wirtschaft schwächen und das Wirtschaftswachstum weiter verlangsamen.
Eine der wesentlichen Ursachen für die niedrige Geburtenrate sind ungelöste Probleme bei der Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf. Besonders alarmierend ist der Trend zur Kinderlosigkeit bei hoch qualifizierten Frauen: Mehr als 40% aller Akademikerinnen und mehr als 60% aller weiblichen Führungskräfte sind kinderlos. Als rohstoffarmes Land ist Deutschland zur Aufrechterhaltung von Wettbewerbsfähigkeit und Wohlstand auf optimal qualifizierte Humanressourcen angewiesen.
Im Rahmen des aus EU- und Landesmitteln geförderten Projekts **FaBeLhaft**! (Familie+Beruf in Langenhagen) engagiert sich die Volkshochschule gemeinsam mit dem Wirtschaftsklub Langenhagen Wir!, dem Verbund! Familie und Betrieb sowie zahlreichen weiteren Institutionen, auf lokaler Ebene die Rahmenbedingungen für eine Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf nachhaltig zu verbessern.

FaBeLhaft! hat folgende Handlungsfelder:

a) Familienorientierte Arbeitswelt
Die steigende Mitgliederzahl im Verbund! Familie und Betrieb Langenhagen e.V. zeigt, dass sich die Langenhagener Wirtschaft in wachsendem Maße ihrer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst wird. Allerdings werden die betriebswirtschaftlichen Vorteile familienorientierter Maßnahmen noch vielfach unterschätzt. Gemeinsam mit dem Verbund! entwickelt die VHS Konzepte für innovative Arbeitsorganisation und versucht, weitere Betriebe für ein familienfreundliches Engagement zu gewinnen.

b) Bedarfsgerechte Kinderbetreuung
Eine im November 2003 durchgeführte Elternbefragung hat eine erfreulich hohe Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Betreuungsangebot in Langenhagen ergeben. Akuter Bedarf wurde jedoch in folgenden Bereichen angemeldet:
· Betreuung von Kleinkindern
· umfassendere KiTa-Betreuungszeiten (frühmorgens und spätnachmittags)
· Betreuung von Schüler/innen am Nachmittag und in den Ferien (siehe Seite 42 - 48)
Gemeinsam mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie, dem Verbund!, dem Mehr-Generationen-Haus Mütterzentrum und den Fördervereinen Langenhagener Grundschulen strebt die VHS - im Rahmen der gegenwärtigen finanziellen Möglichkeiten - eine spürbare Verbesserung des Betreuungsangebotes an.

c) Qualifizierung von Berufsrückkehrerinnen
Langenhagener Arbeitgeber sind an einer Beschäftigung von Frauen während und nach der Familienphase sehr interessiert. Angesichts der raschen Veränderung beruflicher Anforderungen wird jedoch erwartet, bereits vor der Arbeitsaufnahme berufliche Kompetenzen (z.B. im Bereich EDV oder Fremdsprachen) zu erwerben bzw. aufzufrischen. Ein mit dem Wirtschaftsklub Langenhagen abgestimmtes Qualifizierungsprogramm der Volkshochschule (z.T. mit gleichzeitiger kostenloser Kinderbetreuung) sowie das Seminarangebot der Koordinierungsstelle Frau&Beruf der Region Hannover (T. 0511.616-23541, www.frau-und-beruf-hannover.de) bieten hierfür optimale Voraussetzungen.

Für Berufsrückkehrerinnen besonders geeignete Veranstaltungen sind im vorliegenden VHS-Programm mit **FaBeLhaft!** gekennzeichnet und können im **"Qualifizierungs-Portfolio für Berufsrückkehrerinnen"** für Bewerbungszwecke verwendet werden.

Bitte lassen Sie sich bei uns als "Berufsrückkehrerin" registrieren, damit wir Sie zeitnah über Weiterbildungsmöglichkeiten, Praktikumsplätze und evtl. auch über Beschäftigungsmöglichkeiten informieren können.

Ihre FaBeLhaft-Ansprechpartnerinnen:
Susanne Braun (Projektleiterin), T. 0511.7307-709, braun@vhs-langenhagen.de
Bernd Blauert-Segna (Projektleiter), T. 0511.7307-708, blauert@vhs-langenhagen.de
Kirsten Bittenbinder (Verbund! Familie und Betrieb e.V.), 0511.74074-14, familieundbetrieb@wirtschaftsklub-langenhagen.de

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

100.73 Arbeitskreis Alten- und Pflegeeinrichtungen/Kliniken

Termine nach Absprache

Susanne Braun

Der Bereich der Kranken- und Altenpflege ist eine Domäne klassischer Frauenarbeit, in dem in besonderem Maße familienunfreundliche Arbeitszeiten personell abgedeckt werden müssen. Individuell zugeschnittene Arbeitszeitmodelle, Teilzeitbeschäftigung, "Elternarbeitsplätze" und Hilfen bei der Kinderbetreuung sind Möglichkeiten, Frauen und Männern mit kleinen Kindern oder mit pflegebedürftigen Angehörigen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern.

Doch dies ist nicht immer problemlos umsetzbar: Erforderlich ist daher eine Arbeitskultur, die familiäre Pflichten von Beschäftigten ebenso berücksichtigt wie berechtigte Bedürfnisse von Nicht-Eltern. Die Diskussion und Einbindung aller Beteiligten ist hierbei unabdingbar.

Dieser im November 2004 gegründete Arbeitskreis beschäftigt sich" mit Arbeitszeitmodellen, Kinderbetreuungs- und Vernetzungsmöglichkeiten.

(Weitere Infos bei der VHS; Susanne Braun, Tel.-Nr. 7307-709)

100.74 Workshop für Fördervereine an Langenhagener Grundschulen

Die Termine werden gemeinsam festgelegt

Susanne Braun

>Treffpunkt<

Im Rahmen dieses Workshops findet ein Erfahrungsaustausch der in Langenhagener Grundschulen eingerichteten Betreuungsgruppen statt.

Beteiligt sind sowohl die in den Elternvereinen aktiven Vorstände als auch die in den Betreuungsgruppen tätigen pädagogischen Mitarbeiterinnen.

100.76 Weiterbildung für pädagogische Mitarbeiterinnen an Grundschulen

3x dienstags 04.10., 01.11. und 15.11. 05 und 2x donnerstags 17.11. und 24.11.05 jeweils 19.00-21.15 Uhr sowie Samstag, 19.11.05 9.00-14.00 Uhr 56,70 €

(für Beschäftigte an Langenhagener Grundschulen gebührenfrei)

>Pavillon im Eichenpark<

Jürgen Bock, Birgitt Klemp-Raske

Dieser Kursus dient der praxisnahen Vertiefung der im Frühjahrsemester 2005 behandelten Themen.

Schwerpunkte werden sein:
- Umgang mit schwierigen Situationen/Konfliktlösungen
- Kommunikationsübungen
- Erarbeitung eines Handlungskonzepts für die eigene Tätigkeit
- Aufbau einer Unterrichtsstunde

100.77 Erste Hilfe-Training

Samstag, 14.01.06 9.00-15.00 Uhr 20,- €

(für Beschäftigte an Langenhagener Grundschulen gebührenfrei)

>Treffpunkt<

- für pädagogische Mitarbeiterinnen an Grundschulen

Johanniter-Unfallhilfe

Auffrischung der Kenntnisse für pädagogische Mitarbeiterinnen an verlässlichen Grundschulen.

Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme am Erste-Hilfe-Grundkurs, die nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Vorankündigung Lehrgang Frühjahr 2006

Qualifizierung von pädagogischen Mitarbeiterinnen an verlässlichen Grundschulen

Dozententeam

Informationen zur geplanten Durchführung eines weiteren Lehrgangs sind erhältlich unter der Tel.-Nr. 7307-709.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

100.80 **"Überall zugleich und nirgendwo richtig sein ..."**

- Bewältigung persönlicher Konflikte bei der Vereinbarung von Familie und Beruf

Vortrag und Gespräch
Mittwoch, 23.11.05
19.30 Uhr
keine Gebühr

>Bildungszentrum Eichenpark<

Hans-Günter Schoppa

- in Zusammenarbeit mit der Lebensberatungsstelle des Ev. Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen.

Die Möglichkeit, berufliches Engagement und familiäre Beziehungs- und Erziehungsverantwortung miteinander zu vereinbaren, hängt für Eltern nicht nur von den Faktoren Zeit und Geld ab. Entscheidend sind zudem eine Vielzahl ganz persönlicher, emotionaler und selbstbezogener Vorgänge, Bilder, Gedanken und Werthaltungen.

Im Vortrag soll u.a. aufgezeigt werden, wie auch Väter zufrieden stellende Lösungen finden können.

Der Referent ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Leiter der Lebensberatungsstelle Langenhagen.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

100.81 **Fit für den Beruf**

- Gesprächskreis für Berufsrückkehrerinnen

Beginn: 20.09.05
10x dienstags
9.30-11.45 Uhr
30,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sabine Schnee

Die Kinder werden größer und kommen auch mal ohne ihre Mutter aus. Vielleicht ist die Betreuung auch schon optimal gesichert und ein neues Ziel in Sicht?!

Während sich der Nachwuchs entwickelt, bleibt für die Mutter in der Regel kaum Zeit und kaum eine Möglichkeit, ihren beruflichen Einstieg zu planen oder sich um die notwendige berufliche Weiterbildung zu bemühen.

In einem lockeren Gesprächskreis werden hier erste persönliche und berufliche Ziele formuliert, Netzwerke geschaffen - und sich gegenseitig Mut gemacht.

Weitere Inhalte sind:
- Kennen lernen und Erfahrungen austauschen
- Wo komme ich her? Wo möchte ich hin?
- Perspektiventwicklung
- Wiedereinstiegsstrategien

Ziel dieses Gesprächskreises ist eine erste allgemeine Orientierung auf dem Weg zurück in die Berufswelt.

Zeitgleich zu diesem Kurs findet der Kleinkindkurs "Das kann ich schon alleine - für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten" (Veranst.-Nr. 106.07, s. S. 30) statt.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

100.82 Qualifizierungslehrgang für Betreuungspersonen in der Tagespflege / Tagesmütter und -väter

5x samstags
10.09., 08.10., 05.11., 03.12.05 und 14.01.06
9.00-14.00 Uhr
30,- €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

- in Zusammenarbeit mit dem Institut für psychosoziale Weiterentwicklung "Kompass"

Robert Thürmer, Beatrix Schneider-Klein, Heike Carlsen, Hans-Peter Steuer

Berufstätige Eltern oder Alleinerziehende sind vor allem für ihre Kleinkinder oft auf flexible Unterstützung durch Tagesmütter angewiesen. Dies trifft jedoch auch auf Eltern mit größeren Kindern zu, die neben Kindergarten oder Schule eine Randbetreuung benötigen.

Im Rahmen des Projekts FaBeLhaft! wird deshalb eine Grundqualifizierung für Betreuungspersonen in der Tagespflege/Tagesmütter angeboten, die schon Tätigen Grundwissen und Impulse für ihre tägliche Praxis vermitteln. Darüber hinaus sollen noch mehr Personen ermutigt werden, sich für diese verantwortungsvolle und vielseitige Tätigkeit zu engagieren

Inhaltliche Schwerpunkte sind:
- Grundlagen der Erziehung
- Gestaltung der Eingewöhnungszeit
- Phasen kindlicher Entwicklung
- Beobachtung kindlichen Verhaltens / Reaktionen und pädagogische Konsequenzen
- Entwicklung fördern mit allen Sinnen /Beschäftigung und Spielen mit Kindern
- rechtliche Grundlagen der Tagespflege
- Umgang mit Konflikten
- ADHS

Dieser 30 Unterrichtsstunden umfassende Lehrgang basiert auf Bausteinen des Konzepts des Deutschen Jugendinstituts und schließt mit einem Zertifikat ab.

Ein ausführliches Lehrgangskonzept sowie weitere Informationen sind ab sofort bei der Volkshochschule erhältlich (Tel. 7307-709).

Parallel zu den Unterrichtszeiten kann im benachbarten Mehrgenerationenhaus eine kostenfreie Kinderbetreuung im Anspruch genommen werden. Bitte setzen Sie sich rechtzeitig mit uns in Verbindung, wenn Sie eine Kinderbetreuung wünschen.

"Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahren"
Veranst.-Nr. 106.20, s. S. 46

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Wenn aus Männern Väter werden

Bei der Diskussion um die niedrige Geburtenrate in Deutschland schwingt nicht selten der implizite Vorwurf mit, gerade gut ausgebildete Frauen befänden sich zwecks Sicherstellung der eigenen beruflichen Karriere im "Gebärstreik". Diese einseitige Schuldzuweisung an Frauen lässt die familienpolische Verantwortung von Männern außer Acht. Tatsächlich ist auch bei den meisten Akademikerinnen der Wunsch nach Kindern und Familie vorhanden.

Die Umsetzung dieses Wunsches scheitert jedoch häufig an unzureichenden Kinderbetreuungsmöglichkeiten - und an der fehlenden Bereitschaft der Männer zur partnerschaftlichen Beteiligung an der Kindererziehung.

Die folgenden Veranstaltungen sollen Männer Mut zu aktiver Vaterschaft machen.

100.11 Männer im Zeugungsstreik?

Donnerstag, 06.10.05
19.00 Uhr
5,- €
>Ratssaal<

Meike Dinklage

Egoistisch, unsozial, karrieregeil - sind deutsche Frauen aus selbstsüchtigen Motiven im Gebärstreik? Oder sind vielmehr die Männer in den "Zeugungsstreik" getreten?

Männer werden bei der Diskussion um den Geburtenrückgang meistens außen vor gelassen. Tatsächlich aber bleiben viel mehr Männer kinderlos als Frauen: Rund ein Drittel der Männer zwischen 35 und 40 haben keine Kinder, während es bei den Frauen dieser Altersgruppe nur 17,4 Prozent sind.

Meike Dinklage, Journalistin und "Brigitte"-Redakteurin ist der Sache auf den Grund gegangen und hat Männer gefragt, warum sie keine Väter sind. Weil sie nicht wollen? Weil sie nicht können? Oder weil sie noch auf die richtige Frau warten?

In ihrem Buch "Der Zeugungsstreik" porträtiert sie Männer, die aus verschiedenen Gründen keine Kinder haben. Weil sie ihr Leben nicht ändern wollen. Weil sie den sozialen Abstieg fürchten. Weil sie ja noch später Väter werden können. Weil ihnen ein positives Familienbild fehlt. - Und sie trifft Frauen, die auch aus Rücksicht auf diese Männer keine Mütter sind.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

100.10 Als Väter unter Müttern

Donnerstag, 08.09.05
19.00 Uhr
5,- €
>Ratssaal<

Eckhard Käßmann, Bernd Blauert-Segna

Als Margot Käßmann 1999 zur Bischöfin der hannoverschen Landeskirche gewählt wurde, machte einmal mehr das böse Wort "Rabenmutter" die Runde. Wie kann eine Mutter von vier Kindern diese Aufgabe ohne Vernachlässigung ihrer familiären Verpflichtungen ausfüllen? - Bei einem Vater von vier Kindern wäre diese Frage vermutlich nicht gestellt worden.

Eckhard Käßmann, ehemaliger Studentenpfarrer und Ehemann der hannoverschen Landesbischöfin, und VHS-Fachbereichsleiter Bernd Blauert-Segna haben einen in Deutschland immer noch viel zu seltenen Schritt vollzogen: Beide haben über mehrere Jahre Kindererziehung und Haushaltsorganisation übernommen, um ihren Ehefrauen den Rücken für die berufliche Karriere frei zu halten. Auch wenn sie bisweilen von Müttern als Exoten und von Männern als "Weicheier" beargwöhnt wurden, haben beide ihre Entscheidung nie bereut.

Allerdings haben sie ihre eigene berufliche Perspektive nicht aus den Augen verloren. Bernd Blauert.-Segna ist seit April 2003 Leiter des familienpolitischen Modellprojekts FaBeLhaft!, Eckhard Käßmann hat für den hessischen Landeskirchentag 2006 die Programmleitung übernommen. Ihre Erfahrungsberichte verschweigen nicht die Schwierigkeiten beim familiären Rollentausch, machen aber Männern Mut, eine größere väterliche Verantwortung zu übernehmen.

200.53 Klettern für Eltern und Kinder

14.09.-12.10.05
5x mittwochs
16:30-18:00 Uhr
30,- € f. Erw.
18,- € f. Kinder

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Welf Haase

Klettern fördert Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und gegenseitiges Vertrauen.

Dieser Einführungskursus für 7-8 Erwachsene und 7-12 Kinder (im Alter von 6-10 Jahren) umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Erwachsener kann maximal zwei Kinder mitbringen, es müssen jedoch nicht die eigenen Kinder sein.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen.
Kletterausrüstung wird von der Waldorfschule zur Verfügung gestellt.

200.54 Klettern für Eltern und Kinder

02.11.-30.11.05
5x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
30,- € f. Erw.
18,- € f. Kinder

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Welf Haase

Inhalte wie Kursus 200.53

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen.

Kletterausrüstung wird von der Waldorfschule zur Verfügung gestellt.

Familienurlaub einmal anders

Der Familienurlaub muss nicht notwendigerweise im Hotel oder in der Ferienwohnung stattfinden. Bildungsurlaube in einer Heimvolkshochschule bieten Kindern Spiel- und Erlebnismöglichkeiten mit Gleichaltrigen und den Eltern Gelegenheit zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch. Die beiden nachstehenden Veranstaltungen sind zwei Beispiele des umfangreichen Angebots, das beim Niedersächsischen Landesverband der Heimvolkshochschulen (Tel. 0511/326961, www.landesverband-hvhs.de) angefordert werden kann.

Eine Woche mit Oma und Opa!
(mit Kinderbetreuung)
17.-21. Oktober 2005,
Bildungszentrum Jagdschloss Göhrde
Information und Anmeldung: 05855/97810;
www.goehrde.de

Familien-Bildungsurlaub "Kinder - Arbeit - Karriere"
(mit Kinderbetreuung)
23.-28. Oktober 2005,
Heimvolkshochschule Hustedt e.V.
Information und Anmeldung: 05086/98970;
www.hvhs-hustedt.de

<table>
<tr><td colspan="2">Wildnis-Training für Väter und Kinder ab 10 Jahren)
Survival-Kurse für aktive Väter mit Kind
Information und Anmeldung: VHS Hannover-Land
Tel. 05032/981981; www.vhs-hannover-land.de</td></tr>
<tr><td>Vater-Kind-Wochenende in Altenau/Harz
16.-18. September 2005
AWO Familienbildung
Information und Anmeldung:
Tel. 0511/21978-390; www.awo-hannover.de</td><td>Vater-Kind-Wochenenden in Hermannsburg
23.-25. September und 11.-13. November 2005
Heimvolkshochschule Hermannsburg
Information und Anmeldung:
Tel. 05052/98990; www.hvhs-hermannsburg.de</td></tr>
<tr><td>Vater-Kind-Wochenende in Bad Münder
4.-6. November 2005, Selbstversorgerhaus „Süntelbuche“
Information und Anmeldung: Mannigfaltig e.V.
Tel. 0511/4582162; www.mannigfaltig.de</td><td>Vater-Kind-Wochenende in Bad Bederkesa
2.-4. Dezember 2005, Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa
Information und Anmeldung:
Tel. 04745/94950; www.ev-bildungszentrum.de</td></tr>
<tr><td colspan="2">Weitere Informationen zum Thema enthalten die Internetseiten www.vaternetz.de und www.vaeter.de</td></tr>
</table>

101.01 Sonderausstellung:

Auf den Spuren der Dinosaurier

Sonntag, 30.10.05
11.00-13.15 Uhr
7,50 €
zzgl. Museumseintritt
für Kinder 1,50 €
für Erwachsene 4,- €,
maximal 15 TN

>Niedersächsisches Landesmuseum Hannover, Willy-Brandt-Allee 5, 30169 Hannover<

Kerstin Athen

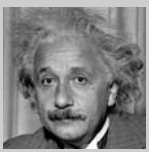
Ein Besuch im Niedersächsischen Landesmuseum Hannover, für Kinder von 8-14 Jahren, auch mit Eltern. Was wissen wir von den Dinos? Alle TeilnehmerInnen dürfen sich aktiv mit ihrem Wissen einbringen. Spielerisch soll Altbekanntes aufgefrischt und Neues erforscht werden. Bei einer Bastelaktion und vor den Sonderausstellungsobjekten im Museum sollen die Fossilien im wahrsten Sinne des Wortes "begriffen" werden.

112.20 Magic Einstein für Kleine und Große-

- Die Relativitätstheorie leicht erklärt

Sonnabend, 12.11.05
16.00 Uhr
Erwachsene: 7,50 €
Kinder: 5,- €
(kostenfrei für jedes dritte und darüber hinaus mitgebrachte, weitere eigene Kind)
incl. Pausensnack

>daunstärs<



Hannes Frischat, Physiker

War Einstein schon als Kind schlau? Wie war das noch einmal mit Raum und Zeit? Was ist Licht? Und warum ist alles relativ?

Der Physiker und Zauberer Hannes Frischat erklärt Kindern von 8 - 14 Jahren einige Grundlagen der modernen Physik - ganz einfach. Mal mit Worten, mal ohne Worte, mal als Zauberkunststück. Zum Staunen, Lachen, Mitdenken, Kopfzerbrechen, Verstehen und Mitzaubern.

Herzlich willkommen sind auch Eltern, Lehrer/innen und noch größere Kinder - kommen Sie mit, staunen Sie mit!

106.11 Mädchen stark machen mit Wen Do

- für Schülerinnen der Schule Kaltenweide (Klassen 2-4)

Beginn: 12.09.05
10x montags
14.00-15.30 Uhr
36,- €
maximal 10 Mädchen

>Schule Kaltenweide<

Ulrike Schlüter

In dieser Übungsgruppe können Mädchen lernen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen. Zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert und die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Bitte sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

301.09 Autogenes Training für Kinder

- für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 12 Jahren

Elternabend:
Donnerstag, 03.11.05
19.15-20.15 Uhr

Beginn für die Kinder:
10.11.05
6x donnerstags
16.00-17.00 Uhr
27,- €
maximal 10 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte mitbringen:
Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Heidemarie Rester

Viele Eltern suchen für ihr Kind eine natürliche Methode, Entspannung zu finden, eine Möglichkeit, aus Stress und Reizüberflutung zur Ruhe zu kommen. Autogenes Training ermöglicht, zu ganzheitlicher Entspannung von Körper, Geist und Seele zu gelangen. Dieser Kursus bietet auf kindgerechte Art das Erlernen des Autogenen Trainings nach Prof. Schulz an. Ziel ist das selbstständige Beherrschen dieser Entspannungstechnik, um sie überall anwenden zu können.

Hinweis: Schwere Konzentrationsstörungen und Unruhezustände benötigen gezielte therapeutische Behandlung. Dieses Angebot ist daher **nicht** für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und/oder Hyperaktivitätssyndrom geeignet.

215.26 Kinder kochen asiatisch

2x samstags
05. und 12.11.05
14.30-17.30 Uhr
16,80 €
maximal 12 Kinder im Alter von 8-12 Jahren

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel und Rezepte: ca. 5,- €

Piyaphanee Hentsch

Vergesst mal Pommes und Hamburger - und lernt stattdessen asiatisches Essen kennen. Das ist leichte Kost, gesund und einfach zu kochen, z.B. Bami-Goreng, Nasi-Goreng oder knusprige Frühlingsrollen mit süß-saurer Soße, Sushirollen (natürlich nicht mit rohem Fisch, sondern mit Gemüse) und viele leckere Gerichte mehr. Ihr werdet viel Spaß haben - und es schmeckt herrlich.

Eure Familie wird begeistert sein, wenn Ihr in Zukunft selbst zu Hause kocht!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

107.10 Wie heißt noch mal die Zauberformel?

- **Das 1x1 der guten Umgangsformen für Kinder von 8 -12 Jahren**

Samstag, 19.11.05
10.30-14.45 Uhr
10,50 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 Kinder

>Treffpunkt<

Ehrengarde von Hohenthal

Kinder wissen meistens genau, was schlechtes Benehmen ist. Doch wie sich zurechtfinden im Dschungel der Umgangsformen?

Die Regeln hierfür müssen klar vermittelt werden.
- Welche Sitten gelten bei Tisch?
- Wie benimmt man sich, wenn Gäste kommen?
- Wie begrüße ich andere und stelle mich selbst vor?

In diesem Seminar lernen die Kinder die wichtigsten Spielregeln im gesellschaftlichen Miteinander kennen.

Um die Mittagszeit wird in einem nahe gelegenen Restaurant ein gemeinsames - preisgünstiges - Mittagsmenü eingenommen. (Die Kosten hierfür sind nicht in der Kursgebühr enthalten.)

303.02 Leichter und aktiver

- Gesundes Abnehmen für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 13 Jahren

Infoabend für Eltern:
Donnerstag, 06.10.05
19.30-21.00 Uhr

Elternabend:
Donnerstag, 15.12.05
19.30-21.00 Uhr

Beginn für die Kinder:
04.11.05
10x freitags
15.30-17.00 Uhr
64,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marikka Oser

Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten Jahren stark gestiegen! Wenn Ihr Kind dazugehört und Sie gemeinsam etwas verändern wollen, bietet dieser Kursus Lösungsmöglichkeiten.
Begonnen wird mit dem Bewusstmachen des individuellen, ungünstigen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Um die alten Muster ablegen zu können, wird im Verlauf des Kursus neues Wissen spielerisch miteinander gelernt und selbstbestimmtes Verhalten erarbeitet und eingeübt.
Das Seminar orientiert sich an dem Schulungskonzept "Leichter, aktiver, gesünder" des AID und der DGE.
Im Kursus sollen neben dem Essverhalten auch die Bewegungsgewohnheiten verändert werden. Dieser Teil findet in Kooperation mit dem SCL statt.

205.36 Klecksen, Kritzeln, Kleben

- Spielerische Kreativitätsförderung für die Kleinsten

Beginn: 12.09.05
4x montags
9.30-10.30 Uhr
14,40 €
zzgl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Urszula Paliga

Hier machen Kinder ab zwei Jahren mit ihren Eltern unter fachkundiger Anleitung erste Erfahrungen mit unterschiedlichen Mal- und Bastelmaterialien. Dabei können eigene kleine Kunstwerke oder auch ein gemeinsames Gesamtkunstwerk entstehen.

205.37 Klecksen, Kritzeln, Kleben

Beginn: 31.10.05
8x montags
9.30-10.30 Uhr
28,80 €
zzgl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

- Spielerische Kreativitätsförderung für die Kleinsten

Urszula Paliga

Inhalt wie Kursus 205.36

106.20 Babysitterkurs für Jugendliche

- ab 13 Jahren

Donnerstag, 27.10.05 9.00-16.00 Uhr und Freitag, 28.10.05 9.00-12.15 Uhr (Herbstferien) 28,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Silke Sziedat

Babysitter verhelfen Eltern zu partnerschaftlich wichtigen Entspannungszeiten und stellen auch bei kurzfristigen Betreuungsengpässe eine wertvolle Hilfe dar. Gleichzeitig ist Babysitting für Jugendliche ein wertvolles soziales Erfahrungsfeld und eine sinnvolle Aufbesserung des Taschengelds.

Der Umgang mit Babys und Kleinkindern setzt Kenntnisse und Fertigkeiten voraus, die in diesem Kompaktkurs erlernt werden:
- (Früh-) kindliche Entwicklung
- Ernährung und Pflege von Kleinkindern
- Altersgemäße Beschäftigungsmöglichkeiten
- Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht
- Unfallverhütung und Erste Hilfe

Nach Abschluss des Kurses erhalten alle Teilnehmer/innen einen "Babysitter-Pass".

212.30 Komm mit ins Zwergenland

- Töpfern für Eltern mit ihren Kindern ab 2 Jahren

Beginn: 14.09.05 5x mittwochs 09.30-10.30 Uhr 16,70 € zzgl. Materialkosten 7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Urzsula Paliga

In diesem Kursus stellen Eltern und Kinder gemeinsam eine Zwergenlandschaft her. Aus einfachen Formen entstehen z.B. das Haus der Zwerge, eine Feuerstelle, Zwergennahrung und natürlich auch die Zwerge selbst. Gearbeitet wird mit Ton, aber auch mit Pappmaschee oder Knete.

Bitte mitbringen: eine Holzrolle, ein stumpfes Messer und Arbeitskleidung

202.30 Theater für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 24.10. bis Mittwoch, 26.10.05 (Herbstferien) 10.30-15.30 Uhr 31,50 €

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung

Holger Goßmann

Kinder spielen Theater: ein eigenes Stück auf die Beine stellen - ohne großen Aufwand, mit einfachsten Mitteln und maximalem Spaß. In diesem Theater-Workshop können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, sich austoben und neue Fähigkeiten entdecken. Spielerisch sollen die Ausdrucksmöglichkeiten (Stimme, Sprache und Bewegung) des Einzelnen und der Gruppe improvisatorisch erprobt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für die Abschlussvorstellung bitte schwarze Kleidung bereit halten.

205.32 Farben erleben - Malen mal anders

- für Kinder ab 8 Jahre

Montag, 24.10.05 bis Donnerstag, 27.10.05 (Herbstferien) 14.45-17.15 Uhr 30,- € Materialkosten in Höhe von 10,- € werden von der Kursusleiterin erhoben. 7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Tania Friedrich

Kinder spielerisch mit Farben und Farblehre vertraut machen - durch spontanes und experimentelles Arbeiten mit großen Pinseln und Spachteln auf großen Flächen, auch an verschiedenen Orten, wird das Farbempfinden der Kinder angeregt und Ihnen Gelegenheit gegeben, sich wie echte Künstler zu fühlen.
So soll indirekt folgendes Wissen vermittelt werden:

- Was ist Farbe, warum sehen wir farbig?
- Was sind Primärfarben und was ist ein Farbspektrum?
- Was sind kalte, was sind warme Farben?
- Was sind Farbtöne und Farbharmonien?

501. 70 Bits for Kids:

Beginn: 13.09.05
10x dienstags
13.45-15.15 Uhr
36,- €
maximal 10 Kinder

>Schule Kaltenweide<

Lernen mit Spaß am Computer

- für Schülerinnen und Schüler der Schule Kaltenweide (Klassen 3-4)

Heike Grahl

Warum heißt der Computer Computer? Woraus besteht er? Was kann man alles mit ihm machen?
Dieser Kurs für Kids hilft dabei, den PC besser kennen zu lernen und zu verstehen.
Dabei lernen die Kinder spielerisch den ganzheitlichen Umgang mit dem PC und den sinnvollen Einsatz von Softwareprogrammen.
Inhalte:
- Der Umgang mit Maus, Monitor, Tastatur und Drucker
- Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows
- Schreiben und Gestalten von kleineren Texten im Programm Word
- Das Arbeiten mit dem Internet - Wie das Internet bei den Hausaufgaben helfen kann

VHS-Schülerkurse in den Herbstferien

Schulferien stellen für berufstätige Eltern und allein Erziehende ein erhebliches Betreuungsproblem dar. Dies gilt insbesondere für Grundschulkinder, die noch nicht über einen längeren Zeitraum allein gelassen werden können. Die folgenden Veranstaltungen sind ein Beitrag, um für die Herbstferien 2005 betroffenen Eltern und Kindern kostengünstige und gleichzeitig inhaltlich interessante Betreuungs- und Bildungsmöglichkeiten anzubieten.

Die markierten Veranstaltungen wenden sich vorrangig an hochbegabte Schülerinnen und Schüler, erfordern jedoch keinen IQ-Test oder andere Nachweise. Weitere Kurse sind in Planung.

608.01 Junge Naturwissenschaftler

Montag, 17.10.05 und
Dienstag, 18.10.05
8.30-12.30 Uhr
35,- €
inkl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

- für Kinder von 8-10 Jahren

Dr. Dagmar Schlemm

Natur und Technik sind voller Geheimnisse!

In spannenden und lustigen Experimenten werdet ihr Geheimtinte sowie aus Rotkohl eine Detektivlösung herstellen, die Farbe eurer Filzstifte untersuchen, mit Eiern experimentieren und vieles mehr

Bitte mitbringen: Filzstifte, zwei leere Dosen, ein altes Hemd als "Laborkittel", Verpflegung und Getränke

608.02 Junge Naturwissenschaftler

Donnerstag, 27.10.05
und Freitag, 28.10.05
8.30-12.30 Uhr
35,- €
inkl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

- für Kinder von 6-8 Jahren

Alexandra Igel

Natur und Technik sind voller Geheimnisse!

Ihr experimentiert mit Alltagsmaterialien wie Öl, Wasser, Backpulver, Essig, Rotkohl und könnt diese (ungefährlichen) Versuche auch zu Hause wiederholen.

Bitte mitbringen: Filzstifte, ein altes Hemd als "Laborkittel", Verpflegung und Getränke

305.00 Erste Hilfe für Grundschulkinder

Donnerstag, 20.10.05
und Freitag, 21.10.05
9.00-13.00 Uhr
20,- €
10-15 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

- in Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfallhilfe

In diesem Seminar erlernen junge Ersthelfer/innen im Alter von 8-10 Jahren auf altersgemäße Weise die wichtigsten Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Verletzungen.

Bitte sportliche Kleidung sowie Verpflegung und Getränke mitbringen.

200.51 Klettern für Grundschulkinder

- Grundkursus

Montag, 24.10.05 bis Mittwoch, 26.10.05 9.00-13.00 Uhr 36,- €

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Benjamin Schmidt

Klettern fördert das Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und gegenseitiges Vertrauen.

Dieser Einführungskursus für maximal 15 Kinder im Alter von 8-10 Jahren umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kinder sollten allerdings bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von Höhenangst sein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Verpflegung, Getränke

200.52 Klettern für Grundschulkinder

- Aufbaukursus

Montag, 24.10.05 bis Mittwoch, 26.10.05 13.30-17.30 Uhr 36,- €

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Benjamin Schmidt

Teilnahmevoraussetzung: Kletter-Grundkenntnisse (z. B. Teilnahme an einem VHS-Kletter-Grundkursus)

Bitte mitbringen: siehe 200.51

406.01 English Fun for Kids

- für Schüler/innen der Klassenstufen 1 und 2

Montag, 24.10.05 bis Mittwoch, 26.10.05 9.00-12.15 Uhr 30,- € inkl. Materialkosten sowie 10,- € für "Fun 1 Singing Picture Story Book & CD"

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andy Reed

Der britische Lehrer und Entertainer Andy Reed hat eine besondere Art, Kindern seine Muttersprache näher zu bringen:

Mit eingängigen und unterhaltsamen Liedern, englischen Tänzen, kooperativen Spielen und viel Spaß erleben die Kinder auf altersgemäße Weise authentisches Englisch.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung und Getränke

114.20 Natur-Zeit für Kinder:

Montag, 17.10.05 (Herbstferien) 14.00-16.15 Uhr 9,- € maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Gäste der Buche - von Tieren, die im Wald leben

- für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 7 und 11 Jahren

Burkhard Heinrich

Viele Tiere, die wir im Garten, Wald oder auf dem Wasser sehen können, leben ohne unsere Hilfe. Sie brauchen keine Ölheizung, kein Radio und auch keinen Schoko-Riegel aus dem Supermarkt. Wie schaffen sie das?

Damit wir diese Frage beantworten können, setzen wir uns auf das Fahrrad und machen einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung. Ab und zu halten wir an, um durch gemeinsame Spiele und kleine Aufgaben von der Natur zu lernen. Bitte an ein verkehrstüchtiges Fahrrad und wetterfeste Kleidung denken.

Das Seminar wird den Wetterverhältnissen angepasst und kann auch im VHS-Gebäude stattfinden.

200.34 In-Line-Skaten: Kinderleicht!

- für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren.

Montag, 24.10. u. Mittwoch, 26.10.05 (Herbstferien) jeweils 9.15-12.30 Uhr 21,60 € maximal 12 TN

Rouven Seeska

Sicher In-Line-Fahren lernen, Übungen zum Laufen, Bremsen und "richtigem" Hinfallen - all' dies wird auf abwechslungsreiche und spielerische Art vermittelt.

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Eine komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sowie Inliner mit sauberen Rollen sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich.

301.60 Yoga für Kinder

- für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 7 und 10 Jahren

Dienstag, 18.10. und Donnerstag, 20.10.05 (Herbstferien) jeweils 15.00 - 16.30 Uhr 10,80 € maximal 12 TN

Jeannette Rokahr

Die moderne Hektik macht leider vor den Kinderzimmern nicht halt! Auch für Kinder ist daher das Erlernen von Yoga sinnvoll: Schulstress, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Bewegungsmangel kann so wirksam begegnet werden, Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt warme Socken und eine Decke mit.

Dieses Schnupperangebot ermöglicht eine Begegnung mit Yoga - hier können Kinder einfache Körperhaltungen (asanas) und kleine Bewegungsabläufe spielerisch ausprobieren.

302.61 Mädchen stark machen

- Wen Do - Selbstverteidigung

Dienstag, 18.10. und Mittwoch, 19.10.05 (Herbstferien) jeweils 10.00 - 15.00 Uhr 30,- € maximal 10 TN

Ulrike Schlüter

In diesem Seminar lernen Mädchen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

>Treffpunkt<

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen, zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert, die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Ein Angebot für **Mädchen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.**
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

302.62 Mädchen stark machen

- Wen Do - Selbstverteidigung

Dienstag, 25.10. und Mittwoch, 26.10.05 (Herbstferien) jeweils 10.00 - 15.00 Uhr 30,- € maximal 12 TN

Ulrike Schlüter

Inhalt wie Veranst. Nr. 302.61

>Treffpunkt<

Dieses Angebot richtet sich an **Mädchen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren.**
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

302.63 Mädchen stark machen

- Wen Do - Selbstverteidigung

Dienstag, 03.01. und Mittwoch, 04.01.06 (Weihnachtsferien) jeweils 10.00 - 15.00 Uhr 30,- € maximal 10 TN

Ulrike Schlüter

Inhalt wie Veranst. Nr. 302.61

>Treffpunkt<

Dieses Angebot richtet sich an **Mädchen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.**
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

301.10 Bewegung und Entspannung

- für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 11 Jahren

Montag, 24.10., Mittwoch 26.10 und Freitag 28.10.05 (Herbstferien) jeweils 9.00 - 11.15 Uhr 24,30 € maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, kleines Kissen und Malstifte

Heidemarie Rester

Eine ausgewogene Balance zwischen Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung zu finden wird auch für unsere Kinder immer wichtiger! In diesem Kursus wird durch eine Mischung aus Bewegungsspielen, Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten, Übungen aus dem Autogenen Training sowie dem Malen von Mandalas Kindern ermöglicht, diese Balance zu erfahren. Still werden zu können, eigene Kräfte aufzuspüren und Aufmerksamkeit bewusst zu steuern sind Ziele dieser Veranstaltung.

Hinweis: Schwere Konzentrationsstörungen und Unruhezustände benötigen gezielte therapeutische Behandlung. Dieses Angebot ist daher nicht für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und/oder Hyperaktivitätssyndrom geeignet.

501.53 Minibits Computer-Schnupperseminar

- für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 17.10.05 bis Mittwoch, 19.10.05 jeweils 9.00-12.15 Uhr 31,20 € Lgh.-Pass: 14,70 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

- Wie funktioniert ein Computer?
- Wie benutze ich Maus und Tastatur?
- Was kann ich mit einem Computer alles machen?
- Was kann ich mit dem Malprogramm Paint anfangen?
- Wie installiere ich Spiele oder andere Programme (bitte mitbringen!)?
- Wie scanne ich eigene Fotos? (bitte mitbringen!)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

501.54 Kids + Bits Spaß am Computer

- für Kinder ab 11 Jahren

Montag, 17.10.05 bis Mittwoch, 19.10.05 jeweils 14.00-17.15 Uhr 31,20 € Lgh.-Pass: 14,70 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Der Computer lässt sich gut für Hausaufgaben nutzen...
- Referate mit Word erstellen; Bilder einfügen und bearbeiten; Kopf-Fußzeilen einfügen; Inhaltsverzeichnisse erstellen

...das Internet natürlich auch
- Internet-Seiten für Kids; spezielle Seiten für Hausaufgaben; Internet-Recherche; eMails versenden und empfangen

... aber die neuen Programme wollen auch installiert bzw. de-installiert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

501.55 Computerspiele selbst gemacht

- für Kinder ab 12 Jahren

Montag, 24.10.05 bis Donnerstag, 27.10.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 41,60 € Lgh.-Pass: 17,90 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Mathias Krenke

In diesem Kurs wollen wir ein eigenes 3D-Computerspiel entwickeln.

Zunächst werden Gebäude und Landschaften erstellt, in denen die Spiele stattfinden. Danach werden einfache Modelle gebaut, die sich in einem "Level" bewegen können.

Wenn wir uns dann noch mit den verschiedenen möglichen Aktionen der Modelle beschäftigen, sind die nötigsten Grundlagen für die Entwicklung eigener Spiele gelernt.

EDV-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

Info: VHS - Geschäftsstelle (0511) 7307 710

201.22 Szenen einer Ehe: Von Liebe, Glück und Tränen

- Lesecafé

Gundel Simon-Ern

Beginn: 24.09.05
5x samstags
15.00-17.30 Uhr
vierzehntägig
die weiteren Termine:
08.10., 05.11., 19.11.
und 03.12.05
31,50 €/18,90 €
maximal 18 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ein Querschnitt durch die letzten 200 Jahre der deutschen Literatur: Welche historischen Voraussetzungen boten den Nährboden für Glück in der Ehe oder aber stellten sich diesem in den Weg?

Gemeinsam werden Sie Texte von Goethe, Mörike, Fontane, Werfel und Max Frisch daraufhin befragen. Kommen Sie dazu, beteiligen Sie sich (auch in der Auswahl der Lektüre) und knüpfen Sie Kontakte bei Kaffee und Tee im Lesecafé!

201.11 "Als ich zum erstem Mal..."

- Schreibwerkstatt

Maria Schoeßler

2x samstags
17.09. und 15.10.05
9.30-17.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wie war das damals? Die ersten Schwimmzüge ohne Hilfe, das erste Mal Rad fahren ohne stützende Hand von Vater oder Mutter, der erste Schultag, der erste Tag im Beruf. Wie war das mit dem ersten Kuss? Es fallen Ihnen bestimmt viele erste Male ein.

Sie schreiben in erster Linie für sich selbst, können aber auch andere daran Teil haben lassen. Mitgebrachte Gegenstände, Briefe und Fotos erleichtern den Einstieg. Das Seminar eignet sich auch für diejenigen, die im Schreiben eigener Texte noch ungeübt sind.

200.02 Es weihnachtet sehr!

Heiter-Besinnliches zum Advent

Lesung mit Musik
Sonntag, 04.12.05
15.00-ca. 17.00 Uhr
8,- €

>daunstärs<

Lesung: Dr. Sabine Göttel
Musik: Laszlo Gulyas, Akkordeon

Die Weihnachtszeit ist die besinnlichste Zeit des Jahres. Für nicht wenige Menschen aber geht der eigentliche Sinn des Festes im Kaufstress verloren. Gut, dass es Schriftstellerinnen und Schriftsteller gibt, die den Zauber der Adventszeit in ihren Texten bewahrt haben. Bei Marieluise Fleißer etwa tauchen die Vorbereitungen zum Fest aus der geheimnisvollen Welt ihrer Kindheit in Bayern auf; Erich Kästner trifft am Heiligabend einsame Menschen im Kaffeehaus; Wolfdietrich Schnurre berichtet von einer stacheligen Leihgabe und die Hannoveranerin Julie Schrader will Weihnachten sogar eine Geist und Sinne berauchende Komponente entdeckt haben...

Sabine Göttel präsentiert ergreifende, sinnliche und erheiternde Geschichten rund um das Fest der Liebe, die sogar eingeschworene Weihnachtsmuffel eines Besseren belehren dürften.

Das musikalische Rahmenprogramm zu dieser weihnachtlichen Lesung gestaltet der Akkordeonist Laszlo Gulyas.

201.20 Schiller und kein Ende

- Literaturgesprächskreis

Martin Drebs

Beginn: 16.09.05
10x freitags
10.00-11.30 Uhr
42,- € /25,20 €
maximal 30 TN

>Treffpunkt<

Anlässlich des Schiller-Jahres beschäftigen Sie sich mit Schillers Leben, Werk und Wirkung. Sie lesen den Dramatiker, Historiker und Idealisten. Empfohlen sei Sigrid Damms Buch: das Leben des Friedrich Schiller.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

201.23 Die ganze Welt ist eine Bühne: Theater - muss sein

- in Zusammenarbeit mit dem Schauspielhaus Hannover

Beginn: 06.10.05
6x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
sowie vier Vorstellungstermine
25,20 €/15,10 €
zzgl. Kosten für die Vorstellungen
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Iris Kadenbach, Dr. Sabine Göttel

Das Theater fasziniert und provoziert auch im Medienzeitalter immer wieder aufs Neue. Die Bühnenillusion weckt in uns aber auch den Wunsch nach einem Blick hinter die Kulissen, um die künstlerische Arbeit der Theaterleute zu verstehen und um Inszenierungen und Entscheidungen besser beurteilen zu können.

Sie lernen den Ablauf eines Theaterbetriebs, Bühnenberufe und Spielplangestaltung kennen, besuchen gemeinsam ausgewählte Vorstellungen und diskutieren die Stücke.

Freuen Sie sich auf vier aktuelle Inszenierungen am schauspielhannover:

Drei Schwestern von **Anton Tschechow**
(Regie: Jürgen Gosch)

Fettes Schwein von **Neil Labute**
(Regie: Christina Paulhofer)

Die Wildente von **Hendrik Ibsen**
(Regie: Barbara Bürk)

Menschen im Etui von **René Pollesch**
(Regie: René Pollesch)

Führungen durch das Opernhaus, das Theatermuseum oder das Schauspielhaus sowie der Besuch weiterer Vorstellungen mit einer Einführung können auf Wunsch stattfinden.

207.12 Die Kanaille heißt Francesco!

Schiller-Vertonungen von Verdi, Donizetti, Rossini und Co.

Wochenendseminar
Freitag, 18.11.05
18.15-21.45 Uhr
Samstag, 19.11.05
10.00-18.00 Uhr
27,30 €

>Treffpunkt<

Sabine Sonntag

Zum Ausklang des Schiller-Jahres hat Opernregisseurin und Hochschullehrerin Sabine Sonntag Musikwerke ausgewählt, denen Werke von Friedrich Schiller zugrunde liegen. Viermal allein hat Verdi sich mit dem deutschen Dramatiker beschäftigt. Es gibt Schiller-Opern von Donizetti, Rossini und Tschaikowsky, Puccini vertonte seine "Turandot" , Beethoven interpretierte Schillers "Ode an die Freude" in seiner "Neunten Sinfonie". Aber auch Schubert und sogar Johann Strauß erscheinen in der Aufstellung.

Sie erhalten einen Überblick über die Schiller-Vertonungen und lernen einige dieser Werke näher kennen, wie z.B. Donizettis "Maria Stuarda", Tschaikowskys "Jungfrau von Orleans" und die Verdi-Opern "Don Carlos" und "Die Räuber". Wie immer gibt es dabei Bilder und Filme zu sehen und natürlich Musikausschnitte zu hören.

208.10 Sing, Sing, Sing, Sing! Everybody's got to sing!

Beginn: 22.09.05
9x dienstags
18.15-19.45 Uhr
37,80 €/22,70 €

>daunstärs<

Heidi Hofmann

Singen macht Spaß! Dieser Kursus richtet sich an alle Singfreudigen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, laut oder leise. Die Freude am miteinander Singen und die Begeisterung für die Musik unserer Zeit sind in diesem Chor das Wichtigste.

Mit jeder Menge Spaß und Konzentration erarbeiten Sie zusammen 2 bis 4 Chorstücke aus dem Bereich Jazz/Rock/Pop, wobei das gemeinsame Ziel die Präsentation vor Publikum sein soll.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

209.11 Rhythmik, Tanz, Entspannung

Beginn: 21.09.05
10x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
42,- €
maximal 14 TN

>Brinker Schule<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Annelies Reichert

Finden Sie Ihre eigene Bewegungsharmonie und lassen Sie sich dabei auf die Wechselbeziehung zwischen Bewegung und Musik ein. Zunächst können Sie durch Dehnungsübungen (z. B. Heilgymnastik) die Beweglichkeit und Sensibilität Ihres Körpers erhöhen.

Im kreativen Teil des Abends werden dann verschiedene Formen von Tanzimprovisationen angeboten und ausprobiert. Die Tanzimprovisationen werden durch Volkstänze und meditative Tänze ergänzt.

209.12 Rhythmische Bewegung für Behinderte

Beginn: 16.09.05
15x freitags
16.45-18.15 Uhr
ermäßigte Gebühr:
37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 36 TN

>Tanzschule Gerberding<

Joachim Maisner

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

Ziel ist es, die Freude an der Bewegung und eine größere körperliche Geschicklichkeit sowie ein besseres Körpergefühl zu erzielen.

209.32 Stepptanz für Fortgeschrittene II

Beginn: 04.11.05
10x freitags
18.00-19.30 Uhr
42,- €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Gunnar Hochburger

Das Repertoire wird auf der Grundlage guter Vorkenntnisse erweitert und eine größere zusammenhängende Tanzchoreografie erarbeitet.

209.55 Orientalischer Abend

Freitag, 23.09.05
ab 18.00 Uhr

Eintritt (nur Abendkasse!): 3,- €, (Kinder bis 12 Jahre frei)

>Bildungszentrum Eichenpark<

Lassen Sie sich verzaubern von 1001 Nacht!

Erleben Sie Tänze aus dem Orient: Die Frauen aus den VHS-Kursen zeigen ihr Können, zudem treten Gasttänzerinnen auf!

Es gibt einen kleinen Basar, und Sie können sich Henna-Tatoos machen lassen - für das leibliche Wohl sorgen kleine Leckereien aus dem Abend- und dem Morgenland.

209.50 Orientalischer Tanz

Wochenendseminar
Samstag, 08.10.05
14.15-18.15 Uhr
Sonntag, 09.10.05
9.30-12.45 Uhr
27,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und ein Tuch oder Schal für die Hüften.

Schnupperwochenende

Sigrid Nowarra

Haben Sie Bauchtanz im Urlaub oder in einer Show gesehen und möchten es selbst einmal probieren? Oder einfach etwas für die Figur, Haltung und Koordination tun?

Dann ist Orientalischer Tanz das Richtige für Sie, denn unabhängig von Alter und Fitness kann ihn jeder lernen. An diesem Wochenende werden einfache Grundbewegungen und Schritte gezeigt und mit viel Spaß geübt.

209.51 Orientalischer Tanz

Beginn: 01.11.05
7x dienstags
19.30-21.00 Uhr
29,40 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Anfängerinnen

Regina Schubert

Der orientalische Tanz ist Ausdruck von Bewegung und Freude. Durch ihn kann jede Frau, unabhängig von Alter oder Konfektionsgröße, ihren Körper neu entdecken. Das Trainieren der Grundelemente steigert Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug und ein großes Dreiecktuch oder Schal.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

209.52 Orientalischer Tanz

- für Fortgeschrittene

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
17.45-19.15 Uhr
50,40 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Regina Schubert

Inhalt s. Veranst. Nr. 209.51

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug und ein großes Dreiecktuch oder Schal.

209.53 Orientalischer Tanz: Choreographie

- für Fortgeschrittene

Beginn: 12.09.05
15x montags
17.45-19.15 Uhr
63,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Hüfttuch und Schleier

Sigrid Nowarra

Dieser Kursus richtet sich an Frauen, die die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes beherrschen, weiter an ihrem Ausdruck arbeiten und eine Choreografie erlernen möchten. Die Grundbewegungen werden vertieft, der Ausdruck verstärkt und eine Choreografie erarbeitet, die in der Gruppe, aber auch Solo getanzt werden kann.

209.60 Persischer Tanz:

Schnupperwochenende

Wochenendseminar
Samstag, 05.11.05
10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 06.11.05
10.00-13.15 Uhr
27,- €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Shahla Assassi

Zauber des Orients - der persische Tanz mit seinen weichen Bewegungen, anmutigen Hand- und Fußbewegungen zu rhythmischer Musik ist eine wunderbare Möglichkeit, Gefühle auszudrücken und Körper wie Seele positiv zu beeinflussen. Es gibt keine festgelegten Schrittfolgen, so dass jede Musik nach kurzer Zeit individuell interpretiert werden kann.

Bitte mitbringen:
Gymnastikkleidung und ein Tuch oder Schal für die Hüften.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

204.00 **Wie entsteht ein Jahresprogramm des Kunstvereins?**

Vortrag und Diskussion
Dienstag, 11.10.05
19.00 Uhr
5,- €
> Kunstverein<

Veronika Olbrich

Mit seinem zeitgenössischen, internationalen Programm hat sich der Kunstverein Langenhagen in den vergangenen Jahren überregional einen Namen gemacht. Dabei ist es dem Kunstverein immer wieder gelungen, aktuelle Trends aufzuspüren: Eine Reihe von Künstlern, die in Langenhagen zu sehen waren, wie Jonas Dahlberg und Gunilla Klingberg aus Schweden, Gitte Villesen aus Dänemark und Jun Yang aus Österreich, sind auf der diesjährigen bzw. vorigen Biennale in Venedig vertreten.
Seit 2003 stellt der Kunstverein sein Jahresprogramm unter einen thematischen Schwerpunkt, der aktuelle Themen und Fragestellungen aufgreift. In diesem Jahr lautet das Motto "Erzähl mal was ..."
Der Vortrag gibt Einblick in die Auswahl der Künstler und Themen. Veronika Olbrich erläutert, wie sich ein Jahresprogramm zusammensetzt, wie die Kontakte zu Künstlern zustande kommen und wie eine Ausstellung entsteht.

"Erzähl mal was ..."

03. Juni 2005 - 28. August 2005

Eine internationale Gruppenausstellung mit David Hatcher (Los Angeles), Bettina Hutschek (Berlin), Sven Johne (Leipzig), Caroline Labusch (Berlin), Marit Lindberg (Malmö), Shana Lutker (Los Angeles), David Zink Yi (Berlin)

In Zeichnungen, Installationen, Videos und Bildern untersucht die Ausstellung Wünsche und Träume, die eine besondere Bedeutung für die eigene Biografie haben. Während der Dauer der Ausstellung befragt die Berliner Künstlerin Bettina Hutschek Einwohner aus Langenhagen nach ihren Wünschen, Träumen und Traumorten. Die Ergebnisse werden in der Nordhannoverschen Zeitung veröffentlicht und im Kunstverein in Anwesenheit der Künstlerin präsentiert:

Termin: Freitag, 26. Augsut 2005, 20:00 Uhr
Präsentation des Projektes von Bettina Hutschek
Anschließend: Party auf Liegestühlen mit Wünschen und Träumen

Anita Leisz (*1973 in Leoben, lebt in Wien)

Eröffnung der Ausstellung:
Freitag, 23.09.2005, 20.00 Uhr
Dauer der Ausstellung:
23. September 05 - 04. November 05

Die Arbeiten von Anita Leisz bestehen aus Texten, Zeichnungen und Raumgestaltungen, in denen Situationen erzählend beschrieben werden. Dabei geht es ihr weniger um einzelne Personen oder bestimmte Situationen, als vielmehr um einen unsichtbaren Zustand, den sie mit künstlerischen Mitteln ausdrückt.

Sonderführungen für VHS-Teilnehmer:
Mittwoch, 28. September 2005, 10:00 - 11:30 Uhr
Dienstag, 1. November 2005, 18:00 - 19:30 Uhr

Jun Yang (*1975 in China, lebt in Wien)

Eröffnung der Ausstellung: Freitag, 18.11.05, 20.00 Uhr
Dauer der Ausstellung: 18. November 2005 - 31. Dezember 2005

Jun Yang ist in China geboren und in Wien aufgewachsen. In seinen Arbeiten beschäftigt sich der Künstler mit seinem eigenen Leben in zwei sehr unterschiedlichen Kulturen. Im Kunstverein Langenhagen zeigt er eine raumgreifende mehrteilige Videoarbeit, die sich mit unseren Klischees über China beschäftigt.

Sonderführungen für VHS-Teilnehmer:
Mittwoch, 30. November 2005, 10:00 - 11:30 Uhr
Dienstag, 13. Dezember 2005, 18:00 - 19:30 Uhr

205.10 Frauenzimmer und Mannsbilder

- von der Aktzeichnung zur Aktmalerei

Wochenendseminar
Samstag 03.12.05
9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 04.12.05
9.30-18.00 Uhr
39,40 €
zzgl.18,- € Modellgeld

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Schmidt

Nach anfänglicher Übung in der Erfassung der "richtigen" Proportionen des menschlichen Körpers werden Skizzen und danach Entwürfe für die Darstellung des Aktes in Farbe erstellt. Anregungen für die Positionen des Modells werden dabei Werken alter Meister entnommen.

Der Kursus richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: mind. DIN A2-Skizzenpapier, Bleistifte B + 4B, weiteres Material nach Absprache im Kurs

205.11 Acrylmalerei: Von Schwarzsehern und Blauäugigen

Beginn: 22.9.05
6x donnerstags
17.00-20.15 Uhr
50,40,- €/30,20 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Claudia Schmidt

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Malerei mit dem Pinsel. Selbstverständlich dürfen eigene Stilmittel (Spachtel, Schwämme...) mit einfließen. Inhaltlicher Ausgangspunkt sind gestellte Themen, die illustrativ, abstrakt oder impressiv umgesetzt werden. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei dem Einsatz und der Wirkung bestimmter Farben geschenkt.

Der Kursus richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: DIN A2 Acrylmalblöcke 300g, 6 Borstenpinsel in versch. Größen, für weitere Farben und Malmittel werden 15,- € von der Kursleiterin erhoben.

205.13 Porträtzeichnen

Beginn: 26.09.05
8x montags
17.45-20.15 Uhr
52,50 €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Bleistifte, Papier DIN A 3-4

Tania Friedrich

Durch zeichnerische Übungen sollen die Grundlagen des Porträtierens vermittelt werden. In der ersten Phase des Kurses lernen Sie, Charaktermerkmale und Proportionen unter Beachtung von Perspektive, Anatomie und Komposition zu erfassen. Im zweiten Teil wird das erworbene Wissen mit dem Porträtieren von Personen künstlerisch dargestellt.

205.12 Karikatur - Illustration - Comic

Beginn: 27.09.05
10x dienstags
17.45-19.15 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Bleistifte verschiedener Stärken, Feder, schwarze Tusche

Tania Friedrich

Mit spitzer Feder und wenigen Strichen die Dinge auf den Punkt bringen - Teilnehmende mit Interesse an Karikatur und Illustration erhalten hier Unterstützung beim Finden und Entwickeln eines eigenen Stiles. Anhand von Beispielen und viel praktischer Arbeit wird versucht, die Fähigkeit des Auges zu entwickeln, um das Besondere und Groteske in Objekten zu erkennen und wiederzugeben. Dabei wird u.a. auf folgende Fragen eingegangen:

- Wie stilisiert man eine Figur?
- Wie bringt man den Charakter in den Vordergrund?
- Was übertreibt man, was lässt man weg?
- Was sind passende Materialien, um das Gewünschte zum Ausdruck zu bringen?
- Wie erzählt man eine Geschichte interessant, ohne zu viel auf einmal zu verraten?
- Wie erzeugt man durch Aneinanderreihung von Bildern einen Rhythmus mit eigener Dynamik und Höhepunkten?

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

205.15 Maltechniken für Fortgeschrittene

Beginn: 16.09.05
10x freitags
14.45-17.45 Uhr
84,- €/50,40 €
maximal 14 TN

Bitte bringen Sie einen Pastellmalkasten sowie einen Ingrespapiermalblock mit. Weitere Materialbeschaffung nach Absprache.

>Treffpunkt<

Klaus F. Krüger

Interessierte mit Grundkenntnissen können in diesem Kursus ihre Fertigkeiten erweitern und vertiefen.

Den Schwerpunkt bildet das Malen mit Pastellkreide und Rötel. Hinzu kommen die Techniken der Acrylmalerei und der Ölmalerei. Kompositionslehre und Landschaftsmalerei sowie der Aufbau eines Stillebens sind ebenfalls Inhalte dieses Kurses.

205.17 Aquarellmalerei: Landschaften und Küstenbilder

Wochenendseminar
Samstag, 21.01.06
10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 22.01.06
10.00-14.15 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock mind. 24X23 cm, Aquarellpinsel mind. gr. 16, Schwamm, Mal-Lappen, weicher Bleistift

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Christina Jehne

Landschaftsdarstellungen sind speziell in der Aquarellmalerei ein beliebtes Thema. Nach einer Einführung in die Aquarellmalerei werden zu den Themen Landschaften und Stimmungen an Meer und Küste in verschiedenen Techniken Skizzen und Bilder erarbeitet. Darüber hinaus werden Grundlagenkenntnisse in Farbenlehre, Perspektive und Bildkomposition vermittelt, wobei die Freude am eigenen kreativen Schaffen in ungezwungener Atmosphäre im Vordergrund steht.

Die Dozentin ist Autorin des Kunst-Ratgebers "Aquarellmalerei - Küstenbilder".

205.18 Aquarellmalerei

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
18.15-20.45 Uhr
75,60 €/45,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stilleben.

Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken.

Der Kursus ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift HB, Aquarellpapier (mind. 200g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)

205.20 Wege zum eigenen Aquarell

Beginn: 22.09.05
10x donnerstags
16.30-18.00 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16) und nach Absprache

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Urte Skalden-Vaupel

Lernen Sie die Vielfalt der verschiedenen Aquarelltechniken kennen (Lavieren, Nass in Nass, Lasur)!

In Naturstudien (z.B. Blumen), in Stilleben, Landschaftsdarstellungen und anderen Motiven werden Sehen, Erkennen und aquarellgerechtes Gestalten geübt.

Experimentelle Übungen und Kompositionen zeigen neue gestalterische Möglichkeiten, eigene Bildvorstellungen nehmen Gestalt an; es entsteht ihr persönliches Aquarell!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

205.21 Wege zum eigenen Aquarell

- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Beginn: 21.09.05
10x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16) und nach Absprache

Urte Skalden-Vaupel

Auf der Basis bestehender Erfahrungen in verschiedenen Aquarelltechniken (Lasur, Nass in Nass, Granulieren) werden Sehen, Erkennen und aquarellgerechtes Gestalten geübt, z.B. in Naturstudien (Blumen), in Stillleben und in Landschaftsdarstellungen.

Schwerpunktthemen werden gemeinsam abgesprochen.

Experimentelle Übungen und Kompositionen in Mischtechniken (Tusche, Kreisen) zeigen neue gestalterische Möglichkeiten, es entsteht Ihr persönliches Bild.

205.31 Porzellanmalerei

Beginn: 12.09.05
10x montags
19.30-21.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Materialbeschaffung nach Absprache.

>Treffpunkt<

Karin Woidtke

Möchten Sie Ihr Porzellan nach eigenen Wünschen und Vorstellungen dekorieren?

Sie erlernen grundlegende Techniken der Porzellanmalerei. Nach Vorlagen oder eigenen Ideen werden Gefäße und Schmuckplättchen mit einbrennbaren Farben bemalt. Der glatte Malgrund ermöglicht ein Vorzeichnen und Korrigieren, so dass auch Ungeübte zu prächtigen Ergebnissen kommen.

212.46 Papierschöpfen und -formen

Wochenendseminar
Freitag, 11.11.05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 12.11.05
10.00-16.30 Uhr
27,50 €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

Barbara Lütjen

Schöpfen, gautschen, auspressen, trocknen - erleben sie die Faszination eines alten Handwerks mit Tradition!

Aus Zellstoff, Recycling-Papier und Zusätzen wie Farbe, Gräser, Blüten u.ä. entsteht Papier als Kunstwerk oder Gebrauchsgegenstand: dick oder dünn, eckig oder rund, bunt oder naturfarben. Die Fülle der Möglichkeiten bietet genügend Spielraum für Fantasie und Kreativität.

Lassen Sie sich überraschen! Tipps für kleine Bücher, Hefte oder Karten runden das Seminar ab.

Bitte mitbringen: wasserfeste Schuhe, (Gummi-)Schürze, sauberes, nicht zu festes Papier (Seidenpapier), Blütenblätter, Gräser, Fotos und Fotokopien

212.50 Dekorative Adventslampen

Tagesseminar
Samstag, 05.11.05
10.00-14.00 Uhr
10,50 €/6,30 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Schere, Dorn (Prikser), Serviettenkleber, Seitenschneider. Weitere Materialkosten in Höhe von ca. 8,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Ulrike Schlüter

Gestalten Sie nach eigenen Vorstellungen Ihre individuelle Tischlampe zum Advent! Kombinieren Sie Lichterketten mit Stehleuchtvariationen oder mit einem Lampenfuß und Teelicht! Mit verschiedenen Vliesen lassen sich schöne, effektvolle Lampenschirme verwirklichen. Papierdraht oder Bast dient zur kunstvollen Verbindung der Folienteile. Durch Serviettentechnik, Bänder, Borten, Holzstreuer, Dekotanne, Kugeln, Seidenblüten usw. können einzigartige Lampenschirme entstehen. Wer mag, kann auch eigenes Dekomaterial zur Verschönerung der Lampe mitbringen.

Dem Dekorieren der Lampe sind keine Grenzen gesetzt. Machen Sie sich selbst oder anderen ein Geschenk für gemütliche Winterabende!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

212.60 Goldschmieden

Wochenendseminar
Freitag, 25.11.05
20.00-21.30 Uhr
Samstag, 26.11.05
9.00-16.30 Uhr
Sonntag, 27.11.05
9.00-16.30 Uhr
39,40 €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Anne Grotenhöfer

Eine kleine Geschenküberraschung - wer würde sich nicht über ein selbst gefertigtes Schmuckstück freuen! Nach eigenen Ideen können Sie in diesem Seminar einfachen und tragbaren Schmuck anfertigen. Setzen Sie Ihre Entwürfe um und erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens! Mit etwas handwerklichem Geschick und ein wenig Fingerfertigkeit ist vieles möglich.

Bitte mitbringen: Laubsäge, Laubsägenzwinge, Laubsägenbrett, Hammer, kleine Zangen, Feilen und Seitenschneider sowie zur Vorbesprechung am Freitag Skizzenpapier und Zeichenstift.
Kosten für Edelmetall und Verbrauchsmaterial werden von der Kursusleiterin erhoben.

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 15.09.05
10x donnerstags
9.30-11.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Ingrid Schmudlach

Der Umgang mit Ton bietet fast unerschöpfliche Gestaltungsmöglichkeiten und führt oft zu überraschenden Ergebnissen. Beim Modellieren von Gebrauchsgegenständen, Figuren oder Dekorativem sind dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

Ton fasziniert vor allem durch seine Formbarkeit und Geschmeidigkeit, die das Arbeiten mit den Händen zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

206.45 Modellieren mit Ton

Beginn: 27.09.05
6x dienstags
10.00-12.15 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

Werkzeug wird gestellt, Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Helga Niederlein

Ob einfache Tonschale oder kunstvolle moderne Plastik - in diesem Kursus können Sie Ihre Vorstellungen verwirklichen und individuelle Arbeiten fertigen.

Für die kommende Weihnachtszeit soll außerdem weihnachtlicher Schmuck für Fenster, Tür und Wohnung (z.B. Lichthäuser) modelliert werden. Musterbeispiele sind vorhanden. Auch können die Teilnehmenden eigene Ideen einfließen lassen.

Es werden nur Objekte gebrannt, die im Kurs gearbeitet werden.

204.46 Keramik neu entdeckt

- Schnupperkursus

Beginn: 26.09.05
6x montags
16.30-19.00 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

Werkzeug wird gestellt, Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Helga Niederlein

Erlernen Sie die Herstellung einfacher keramischer Gefäße und Figuren! Die fertigen Arbeiten können bemalt, gebrannt und glasiert werden.

Es werden nur Objekte gebrannt, die im Kurs gearbeitet werden.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

212.41 Ikebana - Japanische Blumenkunst

Beginn: 27.09.05
7x dienstags
19.00-21.15 Uhr
44,10 €/26,50 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: dreierlei Pflanzen, wie Blumen, Zweige, Gräser, 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kursus erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

Ikebana, die japanische Blumenkunst, wird aus der lebendigen Fülle der Natur geschaffen. Es entstehen zauberhafte Gebilde aus strengen und sanften Linien, aus Blühendem, Gewachsenem und Geformtem voller gelassener und heiterer Poesie.

Das Thema des Kurses heißt Jiyuka - freie Form. Dieses Ikebana ist sehr kreativ, lässt jeden Spielraum zu und drückt die künstlerische Sensibilität des modernen Lebens aus.

Am letzten Kursabend erstellen Sie ein weihnachtliches Ikebana, wobei Sie das Gelernte anwenden können.

212.38 Kreatives zum Erntedankfest

- **Herbstliche Floristik**

Beginn: 15.09.05
3x donnerstags
18.00-20.30 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Doris Freund

Ungeübte und Fortgeschrittene können in diesem Kursus floristische Techniken erlernen. Es werden Sträuße, Kränze und Gestecke gefertigt. Am ersten Abend wird ein herbstlicher Strauß gebunden.

Bitte mitbringen: Rosenschere, Blätter (Efeu, Kirschlorbeer usw.), Hagebutten, Vogelbeeren und alles, was in der Natur wächst.

212.39 Weihnachtliche Floristik

Beginn: 17.11.05
3x donnerstags
18.00-20.30 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Doris Freund

Ungeübte und Fortgeschrittene können in diesem Kursus floristische Techniken erlernen. Es werden Sträuße, Kränze und Gestecke gefertigt. Am ersten Abend wird ein weihnachtlicher Strauß gebunden.

Bitte mitbringen: Rosenschere, Koniferengrün (Thuja, Eibe, Efeu usw.) Weitere Materialien können im Kurs erworben werden.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

213.10 Schneidern

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 26.09.05
8x montags
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 14 TN

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

Inhalte des Kurses:
- Umgang mit Schnittmustern, Schnittveränderungen und rationelles Zuschneiden
- Umgang mit der Nähmaschine
- Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flicken
- Ändern und Schneidern der Garderobe nach Ihrer Wahl
- Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe sowie beim Kauf einer Nähmaschine

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Maßband, Stecknadeln, Schere, Notizbuch, Seidenpapier, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sie können lernen, das für Sie Richtige auszuwählen und Ihre eigenen Modewünsche wie die Ihrer Familienmitglieder zu erfüllen.

213.11 Schneidern

Beginn: 28.09.05
8x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 14 TN

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

Inhalt s. Veranst. Nr. 213.10

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Seidenpapier, Schere, Notizbuch, Maßband, Stecknadeln, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

>Bildungszentrum Eichenpark<

213.20 Quilts und Farbauswahl

- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Wochenendseminar
Freitag, 07.10.05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 08.10.05
9.30-16.15 Uhr
Sonntag, 09.10.05
9.30-12.45 Uhr
31,50 €/18,90 €
maximal 12 TN

Helle Faßhauer

Geht es Ihnen auch so? Viele neigen dazu, ihre Arbeiten immer in den gleichem Farben zu gestalten und sehen dann oft bei anderen farblich interessante Quilts, die den Blick magisch festhalten.

Dieses Seminar gibt ein Einblick in die Farbtheorie beim Patchwork bzw. Quilting. Vor allem aber soll anhand von kleineren Arbeiten farblich experimentiert werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Papier, Stift, Nähmaschine (falls vorhanden), Nähgarn, viele verschiedenfarbige Stoffreste.

213.21 Klöppeln

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Beginn: 14.09.05
10x mittwochs
18.00-20.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

Beate Grefe

Mit nur wenigen Schlägen (Kreuzen und Drehen) entstehen wunderschöne filigrane Gebilde: ein kleines Deckchen, ein Bild oder eine zarte Spitze für die Kleidung - die Möglichkeiten sind vielfältig. Sie erlernen die Grundschläge des Klöppelns. Bereits angefangene Arbeiten können beendet werden.

>Treffpunkt<

213.23 Hardanger und mehr

- alte Handarbeiten neu entdeckt

Beginn: 31.10.05
8x montags
16.30-18.45 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 12 TN

Gisela Kennepohl

In diesem Kursus können Sie Ihre Stick-Fertigkeiten vervollkommnen und neue Techniken wie Hohlsaum, Ajour oder Myreschka-Arbeiten kennen lernen. Es darf auch gestrickt und gehäkelt werden. Anschauungsmaterial ist vorhanden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Notizbuch, Maßband, Schere, Sticknadeln

>Treffpunkt<

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet

213.24 Hardanger und mehr

- alte Handarbeiten neu entdeckt

Beginn: 31.10.05
8x montags
19.00-21.15 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 12 TN

Gisela Kennepohl

Inhalt s. Veranst. Nr. **213.23**

Bitte mitbringen: Bleistift, Notizbuch, Maßband, Schere, Sticknadeln

>Treffpunkt<

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

211.10 Die Kunst der Fotografie

- **Grundkursus**

Beginn: 27.09.05
10x dienstags
19.30-21.00 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: Fotoapparat oder Digitalkamera

>Bildungszentrum Eichenpark<

Tania Friedrich

Entdecken Sie Ihr künstlerisches Auge!

Fotografie ist mehr als Knipsen: Fotos sind immer Ausdruck der eigenen Sehweise und Kreativität. Um die Sprache der Bilder zu verstehen und selbst zu gestalten, bedarf es jedoch einiger Grundlagen, die in diesem Kursus vermittelt werden sollen.

Im Vordergrund steht die künstlerische Bildgestaltung, wobei die Kameratechnik als handwerkliches Rüstzeug dient. Mit viel praktischer Arbeit werden die Teilnehmenden in die Kunst des Fotografierens eingeführt. Die gemeinsame Motiv- und Lichtauswahl regt dabei das kreative Sehen an. Durch unterschiedliche Aufgabenstellungen wird ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt und Aufnahmewinkel entwickelt. Mit der Wahl der Perspektive, des Formats, des Objektivs und der anschließenden Präsentation der Aufnahmen entstehen so individuelle Bildergebnisse.

Themen und Orte werden beim ersten Treffen besprochen.

Die Geschenkidee:

200.40 Bridge - Einführung

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Beginn: 22.09.05
10x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

Mit "MiniBridge" (eine vereinfachte Methode zum Erlernen des Bridgespiels) werden Sie schnell in die Spielpraxis eingeführt. Schon nach 2-3 Stunden machen Sie Ihre ersten Spielzüge!

Für wen ist Bridge geeignet? Für alle, die anspruchsvolle Geselligkeit wollen, die Ihre Denkstrukturen verbessern wollen und für alle, die von einem Kartenspiel mehr Reiz und mehr Kombinationsmöglichkeiten erwarten.

200.25 Segelfliegen in Theorie und Praxis

- in Kooperation mit dem Luftsportclub Langenhagen e.V.

Beginn: 19.09.05
3x montags
18.30-21.00 Uhr
23,40 €
maximal 16 TN

Mindestteilnahmealter: 14 Jahre

>Luftsportclub Langenhagen, Niedersachsenstr. 27c<

Reinhold Kneipp

Wissenswertes über Geschichte, Entwicklung und Verbreitung dieses lautlosen, eleganten Flugsports steht im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Fragen wie: "Warum fliegt ein Flugzeug überhaupt?" oder "Wie kann man ohne Motorkraft stundenlang in der Luft bleiben?" werden dabei ebenso nachvollziehbar erklärt wie die Wettererscheinungen, welche Segelflieger für ihre Flüge nutzen. Physikalische und meteorologische Phänomene werden erläutert und mit nachvollziehbaren Beispielen veranschaulicht. Darüber hinaus gibt es eine Demonstration der typischen Abläufe auf einem Flugplatz.

Interessierte können individuell einen praktischen Teil anschließen und mit einem erfahrenen Fluglehrer des Luftsportclubs in einem Doppelsitzer fliegen!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703
Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

200.21 Segeln und Motorbootfahren auf See

Teil 1 - Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 01.11.05
7x dienstags
18.30-21.45 Uhr und
Freitag, 25.11.05
96,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 60,- € für Lehrbuch, Übungskarte und Navigationsbesteck

Prüfungsgebühren: ca. 75,- € Sportbootführerschein - See

Thomas Friße

Sie möchten Sportschifffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen? Dieser Kursus bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen theoretischen Grundlagen hierfür.

Folgende Inhalte werden behandelt:
- Navigation im Küstenbereich
- Wetterkunde, Gesetzeskunde
- "Seemannschaft": praktischer Umgang mit dem Boot, Bootsmanöver usw.

Teil 1 beinhaltet den Lehrstoff zum "Sportbootführerschein See" und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Teil 2 führt im nächsten Frühjahrssemester weiter zum Sportküstenschifferschein (SKS) - Theorie. Hierfür ist der "Sportbootführerschein See" Voraussetzung, für Segler sind außerdem Grundkenntnisse und Erfahrungen im Segeln erforderlich. Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zum "Sportbootführerschein Binnen" werden vorausgesetzt.

200.22 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen-Theorie

Beginn: 02.11.05
7x mittwochs
18.30-21.45 Uhr und
Freitag, 02.12.05
96,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 30,- € für Lehrbuch und Tauwerk

Prüfungsgebühren (Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Thomas Friße

Haben Sie schon öfter den Seglern und Motorbootfahrern auf Seen und Flüssen mit dem Gedanken zugesehen: "Das müsste ich selbst einmal lernen"? Dieser Kursus gibt Ihnen die Möglichkeit dazu!

Es werden die Grundlagen der Bootskunde und der Umgang mit dem Boot behandelt, die erforderliche Segeltheorie vermittelt, Motorenkunde und Manöver unter Motor besprochen und schließlich die maßgeblichen Rechtsvorschriften vorgestellt.

Anschließend kann die Theorieprüfung vor der zuständigen Prüfungskommission abgelegt und auf Wunsch die Praxisausbildung vermittelt werden.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

200.31 In-Line-Skating zum Kennenlernen

Samstag, 24.09.05
9.00-14.00 Uhr
16,20 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Bitte bringen Sie Inliner mit sauberen Rollen und angemessene Schutzkleidung mit (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner)!

Rouven Seeska

Fahren mit Rollerblades oder In-Line-Skatern ist eine aufregende Sport- und Freizeitidee, die viele zum Ausprobieren reizt! Wer es schon versucht hat, wird zunächst meist wenig von der anmutigen Bewegungseleganz gespürt haben. Vor allem die Technik des Bremsens macht am Anfang große Schwierigkeiten.

An diesem Tag werden die Grundlagen des In-Line-Fahrens vorgestellt, besonderer Schwerpunkt ist ein Sicherheitstraining mit Übungen zum Laufen und Bremsen.

200.32 In-Line-Skating - Aufbau

Samstag, 15.10.05
9.00-14.00 Uhr
16,20 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Rouven Seeska

Verbesserung der Fahr- und Bremstechnik, neue "Tricks" sowie die Technik des Rückwärtsfahrens sind Inhalte dieser Veranstaltung. Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundfertigkeiten im In-Line-Skating.

Bitte bringen Sie Inliner mit sauberen Rollen und angemessene Schutzkleidung mit (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner)!

200.33 In-Line-Skating für Kinder und Eltern

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren mit jeweils einem Elternteil!

Samstag, 29.10.05
9.00-14.00 Uhr
16,20 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Rouven Seeska

In lockerer Atmosphäre werden auf spielerische und kindgerechte Weise Grundfertigkeiten im Inline-Skaten vermittelt. Hierzu zählen u.a. Bremsen, Ausweichen und richtiges Verhalten in kritischen Situationen. Obwohl die Kinder im Vordergrund stehen, können auch die Erwachsenen noch einiges lernen!

Eine komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sowie Inliner mit sauberen Rollen sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich.

In-Line-Skaten: Kinderleicht!
Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren
Veranst. Nr. 200.34, s. S. 49

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

204.03 Alfons Mucha und der Jugendstil

Diavortrag
Donnerstag, 17.11.05
18.30 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Maren Lindemann

Der tschechische Maler, Grafiker und Designer Alfons Mucha (1860-1939) entwickelte in Paris einen besonders dekorativen Stil, der mit "le style Mucha " sogar eine eigene Bezeichnung bekam.
1894 wird Mucha durch ein Plakat, das er für die gefeierte Schauspielerin Sarah Bernhardt gestaltet, über Nacht berühmt. Madame Bernhardt war so fasziniert von seiner Kunst, dass sie ihm für sechs Jahre einen Exklusivvertrag gab. Mucha verbrachte einige Zeit in den USA, um 1918, nach der Staatsgründung, in die Tschechoslowakei zurückzukehren, wo er bis zu seinem Tod an seinem Lebenswerk, dem Slawenepos, arbeitete.

110.01 Bilder einer Reise durch Südpolen und die Ukraine

Diavortrag
Freitag, 07.10.05
18.00 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Lange Jahre bildete der Eiserne Vorhang eine nur mit Mühe zu überwindende Grenze nach Südpolen und der Ukraine.

Nach der ersten Teilung Polens 1792 hatte die Habsburger Monarchie ihr Territorium beträchtlich erweitert. Das neue Kronland, das den Südosten Polens und den Westen der Ukraine umfasste, war ein Schmelztiegel vieler Völker, Religionen und Kulturen.

Heute sind diese Gebiete wieder frei zugänglich, und Reisende erkennen voll Staunen die historischen Gemeinsamkeiten mit anderen Regionen der ehemaligen Donaumonarchie. In den Städten erinnert die Bausubstanz an eine kulturelle Vielschichtigkeit, und viele Gebäude wurden von der UNESCO in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen. Vor allem literarisch war es ein fruchtbarer Boden. Hier lebten und schrieben u.a. Rose Ausländer, Joseph Roth und Paul Celan.

110.02 Cornwall - Land der Gärten, Hecken und Steilküsten

- in Kooperation mit dem Naturschutzbund Langenhagen

Tagesseminar
Samstag, 28.01.06
10.00-17.15 Uhr
16,80 €
>Treffpunkt<

Rüdiger Wohlers

Cornwall, beliebter Schauplatz der Weltliteratur wie auch der bekannten Pilcher-Verfilmungen, bezaubert durch seine jahrhundertealten Gärten und bizarren Steilküsten, durch blühende Hecken und verschwiegene Fischerdörfer. Der warme Golfstrom verwöhnt Cornwall ganzjährig mit mildem Klima.

Anhand von Dias, Overheadfolien und Video erhalten Sie Einblicke in die Natur, Landeskunde, Geschichte und Kultur Cornwalls. Zum Seminar gehört auch eine zünftige Teepause mit cornischen Shortbreads.

Der Referent ist Bezirksgeschäftsführer des NABU im Oldenburger Land, Begründer der Zusammenarbeit mit dem Cornwall Wildlife Trust und Vorsitzender des Vereins "Freunde Cornwalls - Kerens a Kernow e.V."

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

110.03 Mongolei: Land des blauen Himmels

Diavortrag
Donnerstag, 19.01.06
19.00 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Harald Schneider

Lassen Sie sich entführen in ein Land mit unberührter Natur und endlos blauem Himmel, fern unseres hoch technisierten Landes!

In dieser voll vertonten Überblend-Diashow erleben Sie die einfache und ursprüngliche Lebensweise der Nomaden sowie das größte Spektakel der Mongolen, das "Nadaam Fest". Sie begegnen den Zeugen der Vergangenheit in dem buddhistischen Kloster "Erdene Zuu" und folgen den Spuren Dschingis Khans in der ehemaligen Hauptstadt Karakorum. Die Reise geht durch eines der am wenigsten besiedelten Gebiete der Erde: atemberaubende Landschaften vom ewigen Eis des Altai-Gebirges bis in die Wüste Gobi.

111.11 Kennen Sie die Wedemark?

Wanderung durch das romantische Bissendorf

Exkursion
Samstag, 01.10.05
14.00-18.30 Uhr
7,80 €

Treffpunkt: Bahnhof Langenhagen-Mitte Straßburger Platz, An- und Abfahrt mit der Schnellbahn

Ernst-August Nebig

Die Wedemark (Wede=Weide) ist groß und Teil der südlichen Lüneburger Heide.

Die heutige Ortschaft Bissendorf war einst als Amtsvogtei des Fürstentums Lüneburg Hauptort der Wedemark. Hermann Löns und sein jüngerer Kollege, der Heidedichter " Hinnerk ut de Heid", haben Bissendorf beschrieben. Wer "Hinnerk" war, erfahren Sie auf einem kulturhistorischen Herbstspaziergang durch die geschichtsträchtige Ortschaft mit ihren uralten Höfen, dem ehemaligen Jagdschloss des Celler Herzogs (dem späteren Amtshaus), in dem sich 1694 das tragische Schicksal der unglücklichen Welfenprinzessin Sophie Dorothea erfüllte, der Kirche, in der Gottfried August Bürger mit seiner geliebten Molly getraut wurde sowie dem Friedhof, auf dem alte Steine Geschichte und Geschichten erzählen.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

111.12 Kennen Sie Hannover?

Rund um den Lindener Berg, Teil 2

Exkursion
Samstag, 24.09.05
14.00-18.30
7,80 €

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Krankenhaus Siloah

Ernst-August Nebig

Linden war bis 1920 eine eigenständige Stadt, die sich aus einem Dorf vor den Toren Hannovers entwickelt hatte. Heute ist Linden wohl einer der interessantesten Stadtteile Hannovers, in dem es vieles zu entdecken gibt. Sei es nun der Küchengarten-Pavillon auf dem Lindener Berg oder das Ahrberg-Viertel, die Villen der Industriellen, die Erinnerungsstätten an den "Kalkjohann", Johann Egestorff, der Lindens Industrialisierung einleitete, oder der im Rahmen eines Expo-Projekts sanierte Park der Grafen von Alten. In ihm liegen die Reste des im Kriege zer-störten Schlosses der Familie von Platen.
Auf Wunsch kann der Rundgang mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen.
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

111.13 Kennen Sie Hannover?

Das Kloster Marienwerder und der Hinübersche Garten

Exkursion
Samstag, 17.09.05
13.30-18.00 Uhr
7,80 €

Treffpunkt: Eingang Kloster Marienwerder, Am Quantelholz 62

Ernst-August Nebig

Am Rande der "einstigen Vogtey Langenhagen" liegt jenseits der Leine, die ehemals die Grenze bildete, auf dem "Werder" (=Insel) das im 12. Jahrhundert gegründete Kloster Marienwerder.
Um das vormalige Augustinerkloster, das nach dem Willen der Herzogin Elisabeth von Calenberg nach der Reformation im 16. Jahrhundert in ein evangelisches Damenstift umgewandelt wurde, rankt sich eine Legende. 1998 wurde hier von der Klosterkammer ein Bibelzentrum eingerichtet, deren Träger die hannoversche Bibelgesellschaft ist. Auf dem Klosterfriedhof befindet sich u.a. die Grabstätte der Juliane von Hinüber. Der nie umgestaltete Garten gehört mit Wörlitz und Goethes Park in Weimar zu den frühesten Landschaftsparks Deutschlands.
Auf Wunsch kann der Rundgang mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen.
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

200.61 Estland - Zauber der Natur

6-tägige Flug-Studienreise vom 05.-10.07.2006

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab Oktober in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Besuchen Sie das kleinste und nördlichste der baltischen Länder zur Zeit der "weißen Nächte". Sie treffen auf herzliche und fröhliche Menschen, und auf eine erfrischende Eigenständigkeit der jungen Republik der ehemaligen Sowjetunion. Burgruinen und Herrenhäuser als steinerne Zeugen von Estlands wechselhafter Geschichte sowie eine abwechslungsreiche, z.T. unberührte Natur üben große Anziehungskraft auf seine Besucher aus. Die riesigen grünen Wälder, blaue Seen und weiße Sandstrände lassen Naturfreunde ins Schwärmen geraten. Die Reise beginnt mit dem Besuch der 850jährigen geheimnisvollen mittelalterlichen Stadt Tallinn, gefolgt von der Besichtigung des Lahemaa Nationalparks. Tartu, das seit 1632 durch die Gründung seiner Universität als "Metropole der Intelligenz" Geltung erlangt hat, ist eine Perle des Klassizismus, wovon Sie sich bei einem ausgiebigen Rundgang überzeugen können. Auf der größten estnischen Insel, Saaremaa, erleben Sie die Bischofsburg von Kuressaare, die Windmühlen von Angla, trutzige Wehrkirchen und eine unberührte Natur mit Wacholderflächen, Kieferwäldern und Dünenlandschaften.

200.63 Moskau - ein russisches Wintermärchen

6-tägige Flug-Studienreise zum Jahreswechsel 2006/2007

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab Frühjahr 2006 in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Ursula Vöckler

Auf den Spuren der Maler, Mönche und Dichter besichtigen Sie neben den berühmten Sehenswürdigkeiten auch Verborgenes abseits der Touristenpfade und machen einen Ausflug nach Sergijew Possad, wo sich die bedeutendste Klosteranlage Russlands mit dem Sitz er Orthodoxen Kirche befindet.

In das neue Jahr begleitet Sie Väterchen Frost und Snegurotschka bei einem Gala-Dinner.

Ihr Langenhagener Reisebüro seit 1960
Reisebüro Fröhlich
Lufthansa
City Center
World of TUI
Walsroder Straße 77 · 30851 Langenhagen
Telefon (0511) 73 10 66 · Telefax (0511) 97 33 98-44 · ISDN: (0511) 97 33 98-3
www.lcc-rbfroehlich.de · info@lcc-rbfroehlich.de

200.60 Buongiorno, Roma

5-tägige Flug-Studienreise vom 30.04-04.05.2006

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab Oktober in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Sie besuchen die Stadt des klassischen Altertums, den Mittelpunkt der katholischen Welt, die Stadt der Renaissance und des Barock. Begleiten Sie uns auf einem Streifzug durch die über 2500jährige Geschichte Roms: Kaiserforen, Tempel, Colosseum und Triumphbögen, Kirchen und Kathedralen von bewundernswerter Schönheit - allen voran der Petersdom - sowie herrliche Brunnen und Plätze werden Ihnen unvergesslich bleiben.

Beim Besuch der Galleria Borghese erleben Sie die Meisterwerke Berninis sowie die Höhepunkte der italienischen Renaissance, des Manierismus und der barocken Malerei, von Raffael über die Carracci Brüder bis Caravaggio. Als Höhepunkte der Reise erleben Sie eine Papstaudienz bei Benedikt XVI. und einen Besuch beim Grafen Moncada, der Sie auf seinem Weingut in den Albaner Bergen begrüßen und bei einem ausgezeichneten Abendessen mit Produkten von seinem Landgut verwöhnen wird.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

200.62 Paris für Genießer

6-tägige Bus-Studienreise Sep/Okt 2006

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab Oktober in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Besuchen Sie ein in die Weltstadt Paris, in die Stadt der Liebe, der Kunst, des Genusses und der Gourmets. Sie wohnen in einem guten, zentral gelegenen Mittelklassehotel und unternehmen ausgedehnte Erkundungen in die schönsten Viertel der Stadt: Champs Elysées, Triumphbogen, Eiffelturm, Invalidendom, Louvre, Notre Dame, Quartier Latin und Opéra Garnier. Eine Multivisionsschau gibt einen geschichtlichen Überblick über die 2000jährige Stadtgeschichte, danach spazieren Sie durch die elegantesten Geschäftsstraßen von Paris. Weitere Erlebnisspaziergänge führen durch das Maraisviertel, eines der ältesten und sehenswertesten Stadtviertel, und das Künstlerviertel Montmartre mit Place du Tertre und Sacre Coeur.
Bei einem Tagesausflug zum Thema "Impressionisten" wandeln Sie auf den Spuren von Vincent van Gogh in Auvers-sur-Oise und auf den Spuren Monets in Giverny.
Ferner ist geplant: Besuch eines Cabarets, Abendfahrt durch Paris, begleitet von Chansons und Akkordeonmusik, Käse, Baguette, Rotwein und vielen anderen kulinarischen Überraschungen....

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

200.64 Zypern - die Insel der Aphrodite

15tägige Flug-/Bus-Studienreise

voraussichtlich 03.09. - 17.09. 2006

- in Zusammenarbeit mit dem Englischen Seminar der Universität Hannover

Reiseleitung: Prof. Dr. Heide Rohloff

Am Schnittpunkt der drei Kontinente Europa, Asien und Afrika gelegen, war Zypern über Jahrtausende ein Ziel von Pilgern, Kaufleuten und Eroberern aus den verschiedensten Kulturen. Sie alle haben ihre Spuren auf der Insel hinterlassen und das Leben der Menschen über längere oder kürzere Zeitabschnitte geprägt. Die seit 1974 bestehende Teilung der Insel in einen griechischen und einen türkischen Teil ist bis heute nicht überwunden, wenngleich die Hoffnung auf Europa zu einer gewissen Entspannung und zu Erleichterungen im Reiseverkehr geführt hat.

Zielfughafen ist Lárnaka oder Páphos, Standquartier auf Zypern Limassol, die größte Hafenstadt der Insel, von der aus sich die meisten Ziele erreichen lassen. Sofern möglich, sollen jedoch einige der 14 Übernachtungen im türkischen Nordteil geplant werden. Thematische Schwerpunkte der Reise sind das hellenistische und das arabisch-islamische Erbe, das byzantinische Zypern und die Hauptstadt Nicosia/Lefkosía, landschaftliche Höhepunkte das Tróodos-Gebirge, das Weinbaugebiet der Commandaría-Region, der Salzsee von Lárnaka, das Tierschutzgebiet in der Bucht von Lára und die Akámas-Halbinsel. Das Programm schließt Gelegenheiten zum Baden und Einkaufen sowie kleinere Wanderungen ein.

VHS-Angebote in der Region Hannover
Das gemeinsame Thema der Volkshochschulen in der Region Hannover und des Bildungsvereins Hannover im Herbst 2005 lautet:
Skandinavien

Dienstag, 04.10.05 , 19.00 Uhr (Vortrag)
Auf den Spuren von Hans Christian Andersen durch Kopenhagen
Berit und Werner Beinlich
Hannover, Haus der VHS, Theodor-Lessing-Platz 1
Eintritt: 4 €

Dienstag, 11.10.05, 19:30 (Vortrag)
Alvar Aalto und die skandinavische Architektur
Holger Pump-Uhlmann (Univ. Braunschweig)
Hannover Bildungsverein / Wedekindstr. 14
Eintritt: 3-. /2.- €

Montag, 14.11.05, 19:30 (Vortrag)
Dias und Geschichten über Astrid Lindgren und ihre Figuren
Matthias Blum (Oldenburg)
Viele Kinder und Erwachsene kennen und lieben Pippi, Michel, Lotta, Karlson und die Kinder aus Bullerbü. Aber nicht alle wissen viel von Astrid Lindgren. Wie sie als Kind gelebt und gespielt und warum sie später Bücher geschrieben hat – und was sie für ein Mensch gewesen ist.
Matthias Blum –Organisator einer Ausstellung zur Lebenswelt von Astrid Lindgren – hat sie persönlich kennen gelernt und berichtet zum 98. Geburtstag über Leben und Werk
Gemeinsame Veranstaltung aller beteiligten Volkshochschulen,
Anmeldung: Bildungsverein **Hannover,** Enercity-expo-cáfe
Eintritt: 5,-/ ermäßigt 3,- €

18./19. November, Freitag, 18–21.15 Uhr, Samstag, 9-16.30 Uhr (Seminar)
Dänisch für die Reise
Uffe Vajhøj:
Hannover, Haus der VHS, Theodor-Lessing-Platz 1
Gebühr: Kursgebühr 24,60 € Bearbeitungsentgelt 3,50 €

Donnerstag, 24.11.05 oder Montag, 05.12.05, 19.00 - 21.15 Uhr
Kriminalromane - Schon wieder Mord im Norden (Lesung)
Birgit Schwier-Fuchs
Wennigsen, 24.11.05, Gemeindebücherei, Bürgermeister-Klages-Platz,, (VHS Calenberger Land), Eintritt: 15,00 € inkl. Imbiss (Anmeldung bis zum 14.11.05)
Letter, 05.12.05, Seniorentagesstätte, Pestalozzistr. 11, (VHS Calenberger Land)
Eintritt: 8,00 € (Anmeldung bis zum 24.11.05)

Freitag/Samstag, 25. und 26.11.05 (Seminar)
Mittsommernachtsmorde-
Krimis aus Skandinavien
Sylvia Engel(Lehrerin, Buchhändlerin)
Hannover Bildungsverein / Wedekindstr. 14
Gebühr: 32.-/24.- €

Donnerstags, 01.und 08.12.05, 18.30-21.30 Uhr
Finnische Spezialitäten zu Weihnachten
Fischspezialitäten (Lachs und Hering), Aufläufe, „piroggen“ und „luumukiisseli“ als Nachspeise.
Marja Kirkko-Jaakkola
Langenhagen Schule Engelbostel, Klusmoor 6
Gebühr: 16,80€ / ermäßigt: 10,10 ¤, Umlage für Lebensmittel; ca. 8,- € / pro Abend

Dienstag, 13.12.05, 19.00 - 21.15 Uhr
Geschichte(n) und Bilder aus und über Stockholm (Vortrag)
Birgit Schwier-Fuchs
Wennigsen, , KGS Wennigsen, Bürgermeister-Klages-Platz, (VHS Calenberger Land)
Eintritt: 8,00 EUR

Nähere Informationen erhalten Sie in den jeweiligen Bildungseinrichtungen.

Anschriften und Ansprechpartner für Kulturelle Bildung an den Volkshochschulen:

VHS Calenberger Land, Frauke Voskuhl, Im Lindenfelde 2, 30974 Wennigsen, Tel.: 05103-706809, Fax: 05103-2367, **voskuhl@deister-vhs.de**

Bildungsverein, **Ulrich Schröder**, Wedekindstr. 14, 30161 Hannover, Tel.: 05 11 34 41 44, **www.bildungsverein.de**

VHS Hannover, Michael Großkopf, Theodor-Lessing- Platz, Tel: 0511-168-43944, **michael.grosskopf@hannover-stadt.de**

KVHS Peine, Elke Ostelmann-Janssen, Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine, Tel.:05171 401 656, Fax 05171401 666, **eo-janssen@kvhs-peine.de**

VHS Hildesheim, Birgit Krauß, Ständehausstr. 1, 31601 Alfeld, Tel.: 05181/8555-14 oder 05121/9361-22, Fax 05121/9361-66, **krauss@kvhs-hildesheim.de bzw. krauss@vhs-hildesheim.de**

VHS Langenhagen, Shirin Schikowsky,
Stadtparkallee 35, 30853 Langenhagen, Tel. 0511/7307 703, **schikowsky@vhs-langenhagen.de**

Um den Unterrichtenden der Kochkurse eine exakte Planung der Lebensmitteleinkäufe zu ermöglichen, bitten wir alle Teilnehmenden, die VHS telefonisch zu informieren, sofern sie am ersten Termin verhindert sind! Die VHS leitet diese Information dann weiter.
Bitte sorgen Sie selbst für Getränke!

215.04 Tütensuppen, lebt wohl:

Beginn: 13.09.05
3x dienstags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,-€ pro Abend

Endlich kann ich kochen!

Brigitte Kirchner

Wie kann man das Chaos in der Küche vermeiden und im Handumdrehen unkomplizierte Gerichte zaubern? Was ist eine Mehlschwitze? Wie kann man tolle Suppen ohne Tüte kochen? Pizza - einmal nicht aus dem Kühlregal!

Schnelle, einfache, leckere und gesunde Gerichte mit Elementen aus der asiatischen und der Mittelmeerküche werden unsere Kochthemen sein.

Viele praktische Tipps helfen bei der Auswahl der Lebensmittel, dem "Handwerkszeug" und der Organisation im "Tatort Küche".

Dieser Kurs richtet sich an ungeübte und unerfahrene Köchinnen und Köche, die keine Lust mehr auf Fertiggerichte haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Die Geschenkidee:

215.02 Mamas Küche adé!

Beginn: 07.12.05
3x mittwochs
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € / pro Abend

Ab jetzt koche ich selbst

- für 16 bis 20-Jährige mit wenig Kocherfahrung

Christine Wilke

Irgendwann zieht jede/r mal von Zuhause aus - und dann heißt es: Selbst verpflegen!

Dosenfutter und Fast Food schmecken bald nicht mehr und dann wächst das dringende Bedürfnis, einfach mal " was Richtiges" auf den Teller zu kriegen. Bloß was - und wie? Wie wäre es einmal mit Nudeln - diese aber ausnahmsweise mal nicht mit "Bolognese" aus dem Glas, sondern einer anderen, selbst zubereiteten Soße?
Kochen ist gar nicht so schwer, jede/r kann es lernen und die gemeinsame Essenzubereitung - ganz besonders mit Freunden - ist ein Erlebnis und macht Spaß.
Also: Verratet euer Lieblingsessen - und es wird euch gezeigt, wie ihr es zubereiten könnt!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

215.19 Kochen für Paare

Beginn 01.12.05
3x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € pro Person/Abend

- **Lebenspartner zaubern zusammen ein Liebesmenü**

Daniela Holze

Leichte Gerichte, die gut nachzukochen sind, werden ausprobiert. Anregende Aromen, würzige Kräuter, verführerische Früchte begleiten die Kreationen - von zarten Bissen zur Vorspeise bis zu süßen (Dessert-) Gelüsten. Leckereien, begleitet von einem passenden Wein, werden wir an einem wunderschön romantisch gedeckten Tisch gemeinsam genießen.

Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Schreibmaterial mitbringen.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.01 Männer kochen

Beginn: 01.11.05
6x dienstags
18.30-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Daniela Holze

Alle sind willkommen - vom Spiegeleibrater bis zum Meisterkoch!

Gelernt werden die wichtigsten Kochtechniken, die bei der Zubereitung von köstlichen Gerichten gleich angewendet werden können.

Ob Vorspeisen, Tapas, Suppen, leichte und deftige Hauptgerichte oder raffinierte Desserts: Der Gaumenschmaus wird zum Nachkochen anregen!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.18 Rezepte, wie wir sie mögen

- Kochen und Backen mit körperlich und geistig Behinderten

Beginn: 20.09.05
10x dienstags
16.45-19.00 Uhr
erm. Gebühr: 37,80 €
maximal 12 TN

>Brinker Schule<

Kristina Dassis

Wir wollen auf kulinarische Entdeckungsreise gehen und unsere Lieblingsrezepte kochen, deren Hauptbestandteil Gemüse oder Obst ist. Dabei wird nicht an leckeren Zutaten gespart.

Bitte mitbringen: Schürze

Lebensmittelkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

215.06 Essen macht Spaß und gute Laune!

- Kochen nach Trennkostregeln

Beginn: 28.11.05
3x montags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh-Pass: 5,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € pro Abend

Brigitte Kirchner

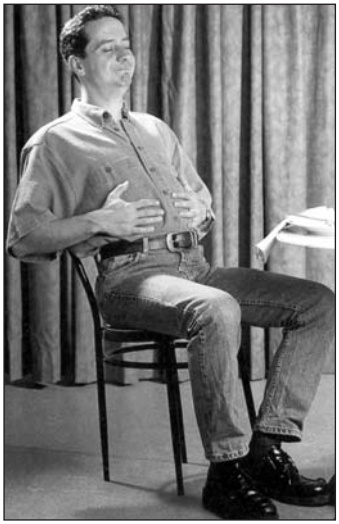
Finden Sie eine intelligente Lösung für eine dauerhafte Gewichtsreduktion - ohne Jo-Jo-Effekt!

Dabei geht es u. a. um die Vermeidung von ernährungsbedingter Zellübersäuerung, die Ursache einer Vielzahl von Zivilisationserkrankungen wie Arteriosklerose, Rheuma, Migräne, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen etc. ist.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Trennkost funktioniert und warum sie so wirkungsvoll ist.

Gekocht wird nach den Regeln der Hay'schen Trennkost - für Frühstück, Mittag- und Abendessen und für den Hunger zwischendurch.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben



Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.05 Soja: Das Fleisch, das auf dem Felde wächst

Brigitte Kirchner

2x dienstags
04. und 11.10.05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel:
ca. 7,- € pro Abend

Soja ist nicht nur lecker, sondern auch leicht zuzubereiten. Tierisches Eiweiß ist säurebildend und - im Übermaß genossen - mit verantwortlich für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten. Wie aber bekommt der Körper genügend Proteine, die er so dringend benötigt?
Soja aus kontrolliert biologischem Anbau ist eine hervorragende Alternative zu Fleisch - er besteht zu 70 % aus Protein, ist zudem reich an Linolsäure und Ballaststoffen, vitamin- und mineralstoffreich, preisgünstig und einfach in der Vorratshaltung.

Lernen Sie die Zubereitungsmöglichkeiten von Soja kennen und zaubern Sie leckere und schnelle Alltagsgerichte daraus!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

215.21 Nicht nur für Vampire: Knoblauch!

Daniela Holze

2x dienstags
27.09 und 04.10.05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel:
ca. 7,- € pro Abend

Eine tolle Knolle, gesund und vielfältig!

Sie begleitet uns durch mehrere Landesküchen - von spanischen Pfannenkartoffeln mit Aioli über ein rahmiges Zucchini-Tian hin zu einer Suppe, die "es" in sich hat. Dann taucht sie wieder in köstlichen Muscheln auf und natürlich auch in der Hauptspeise.

Nirgendwo kommt sie besser zur Geltung als in diesem Kurs!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

215.24 Herbstfeuer

Daniela Holze

2x donnerstags
17. und 24.11.05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel:
ca. 8,- € pro Abend

Sie schwelgen in üppiger Vielfalt:
Duftende Pilze in sämigem Risotto, ein feines Kürbissüppchen, dazu frisch gebackenes Brot und Maispolenta mit zartem Schinken. Von der Sonne gereiftes Steinobst und Beeren werden mit gerösteten Nüssen abgerundet zum aromatischen Dessert. Sie essen am rot-orange-purpurfarben gedeckten Tisch...

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

215.25 Winterzauber

Daniela Holze

2x dienstags
10. und 17.01.06
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel:
ca. 8,- € pro Abend

Auch der Winter schenkt uns vitaminreiche Gemüse in großer Vielfalt: Würzige Pastinaken im Gratin, goldgelbe Steckrüben im dampfenden Eintopf - längst vergessene Gemüsesorten schmecken allein oder mit herzhaftem Fleisch und versetzen uns in alte Zeiten. Ein Hauch von Zimt im Dessert rundet das Menü ab.

Eisblau und klar ist die stimmungsvolle Tischdekoration.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.03 Aufläufe und Gratins

Beginn: 03.11.05
3x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Irmtraut Hildebrandt

Aus dem Ofen auf den Tisch - duftend, brodelnd heiß, einfach und praktisch obendrein. Einmal in den Ofen geschoben, kann man Aufläufe und Gratins sich selbst überlassen - und braucht sie nur pünktlich wieder heraus zu nehmen. Ohne umzufüllen, ohne anzurichten werden sie dann serviert...

Ein Auflauf ist auch ein ideales Versteck für alles "was weg muss", also eine gute Möglichkeit, aus wenig viel (her) zu machen.

Zudem sind Aufläufe und Gratins hervorragend geeignet für alle, die wenig Zeit zum Kochen haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch sowie einen Behälter für Kostproben.

215.20 Mehr als Frikadellen und Kartoffelsalat...

Dienstag, 24.01.06
18.30 bis 21.30 Uhr
8,40 €/5,- €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € pro Abend

Daniela Holze

Wie wäre es einmal mit orientalischen Hackbällchen, italienischen "Polpetti", "Veggiburger"- kombiniert mit Kartoffelsalat oder in einer Variante mit Curry und Pfirsich?

Lassen Sie sich überraschen und Ihren Gaumen nach Herzenslust probieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

215.09 Finnische Spezialitäten zu Weihnachten

2x donnerstags
01. und 08.12.05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Marja Kirkko-Jaakkola

In der Adventszeit wird in Finnland fröhliche "pikku joulus" mit "glögg" und Pfefferkuchen gefeiert.

An Weihnachten ist dann das große Familienfest. Davor wird fleißig gebacken: Hefegebäck und "joulutorttus" und in der Nachwärme des Backofens garen Steckrüben- und Möhrenaufläufe für die Feiertage. Alles wird gut vorbereitet, so dass für die Familie an den Festtagen Zeit bleibt.

Am Heiligen Abend versammeln sich alle am festlich gedeckten Tisch zum großen Weihnachtsessen, das aus traditionellen Gerichten besteht: Weihnachtsschinken, Fischspezialitäten (Lachs und Hering), Aufläufe, "piroggen" und "luumukiisseli" als Nachspeise.

Wir werden diese traditionellen Köstlichkeiten zubereiten und gemeinsam probieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.07 Italienische Küche zum Kennenlernen

Tagesseminar
Samstag, 24.09.05
10.00-18.15 Uhr
21,- €/12,60 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel: ca.14,- €

Patricia Togni

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen - die optimale Möglichkeit, eine andere Kultur zu erleben.

Italien wartet mit einer Vielfalt an Gerichten auf. Wer kennt nicht die beliebten Antipasti, die tollen Pasta-Variationen, die köstlichen Desserts?

Wenn Sie zu Hause auch gerne einmal "richtig italienisch" kochen möchten, dann sind Sie hier richtig!

In diesem Seminar können Sie sich an mehreren Menüs erproben - von Antipasti bis zum Dessert. Dazu gibt es natürlich auch den passenden Wein.

Wer will, kann nebenbei auch noch ein paar italienische Vokabeln lernen - die Rezepte liegen zweisprachig vor.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.08 Italienische Küche für Fortgeschrittene

Tagesseminar
Samstag, 08.10.05
10.00-18.15 Uhr,
21,- €/12,60 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel: ca. 14,- €

Patricia Togni

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Nudeln selbst herstellen kann?

In diesem Seminar werden unterschiedliche Nudelsorten selbst hergestellt - in Verbindung mit leckeren Soßen.

Natürlich dürfen Vorspeisen nicht fehlen, die aus typisch italienischen Gemüsesorten wie Zucchini, Aubergine, Fenchel, Radicchio bestehen. Auch Hauptgerichte aus verschiedenen Regionen Italiens werden vorbereitet, zum Dessert gibt es eine regionstypische "dolce".

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und - falls vorhanden - eine Nudelmaschine.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.12 Türkische Küche zum Kennenlernen

Beginn: 31.10.05
4x montags
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca.8,- € pro Abend

Safiye Schuricht

Die Türkische Küche scheint in der Zubereitung aufwendig und geheimnisvoll zu sein - doch diese Einschätzung trifft nicht zu.

In diesem Kurs lernen Sie, schnelle und einfache Gerichte zu zaubern - auch für Koch-Anfänger/innen ist das kein Problem. Mit Fantasie und Mut zum Ausprobieren bekommen Sie einen Einblick in die türkische Küche und Kultur. Gekocht werden:

- türlü
- im Ofen zubereitetes Gemüse mit Fleisch
- Suppen
- verschiedene Salate
- Köfte
- Pilav

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.13 Türkische vegetarische Küche

Beginn: 12.09.05
4x montags
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Safiye Schuricht

Die türkische Küche bezaubert mit einer Vielzahl vegetarischer Gerichte.

In diesem Kurs können Kochneulinge sowie fortgeschrittene Köchinnen und Köche leckere und phantasievolle Gerichte kochen - Teiggerichte, Gemüseaufläufe, Reisvariationen, Bulgur-Gratin oder Mante.

Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Behälter für Kostproben

215.10 Die Küche Persiens

Gerichte wie aus Tausendundeiner Nacht

Wochenendseminar
Freitag, 18.11.05
18.00-20.30 Uhr
Samstag, 19.11.05
10.00-17.00 Uhr
23,10 €/13,90 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Tag

Shala Assassi

Die persische Küche ist bekömmlich, gesund, leicht, schmackhaft und lässt sich gut mit der deutschen Küche kombinieren. Es wird wenig Fleisch verwendet, dafür viel Reis und Gemüse.

Dieses Seminar lädt alle ein, die etwas Neues ausprobieren und erleben wollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.14 Thailändische Küche

Beginn: 14.09.05
4x mittwochs
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- bis 10,- € pro Abend

Piyaphanee Hentsch

Die natürliche Schönheit der Präsentation, der verführerische Duft und das Aroma der Speisen mit ihrem subtilen, manchmal überraschenden Zusammenspiel von scharfen, sauren, süßen und salzigen Geschmacksnuancen lassen jedes Thai-Gericht zu einem Abenteuer werden, das alle Sinne betört.

Genießen Sie die Thai-Küche durch die vier Regionen des Königreichs:
- cremige Currys oder Meeresfrüchte mit Zitronengras aus dem Süden
- Hühnersuppe mit Kokosmilch aus dem Tiefland
- Klebreis und Scharf-Chili mit Zitronensoße aus dem Norden
- ein säuerlich-scharfer Papaya-Salat aus dem Nordosten

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

Kinder kochen asiatisch
siehe Junge VHS,
Veranst-Nr. 215.26, s. Seite 45

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.15 Asiatisches Finger-Food

Beginn: 23.11.05
2x mittwochs
23. und 30.11.05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/ 10,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Piyaphanee Hentsch

Finger-Food aus der asiatischen Küche wird immer bekannter - es sieht exotisch aus, ist gekocht oder frisch, gedämpft oder frittiert - alles absolut köstlich.

Spieße, Häppchen und Salat als Vorspeise - oder gleich alles zusammen auf einem grandiosen Büfett serviert. Lernen Sie, wie man Garnelen-Toasts aus Thailand, Gado-Gado aus Bali, Sushi aus Japan oder die Frühlingsrolle aus China herstellt.

Überraschen Sie nach diesem Kursus Familie und Freunde bei einer kleinen Party mit asiatischen Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.11 East meets West

2x mittwochs
11.01.und 18.01.06
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- bis 10,- € pro Abend

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

Piyaphanee Hentsch

Die Kunst des Vermischens von Speisen und Gewürzen aus verschiedenen Ländern und Kulturen ergibt eine einzigartige Präsentation voller Aroma. Diese Art des Kochens hat sich in den letzten Jahren weit über den Globus verbreitet.
Eine solche Kombinationsfreude schockt die Traditionalisten - für andere ist sie eine wahre Explosion aromatischen Geschmacks und eine nie zuvor gemachte Erfahrung wie z.B. das Würzen eines altmodischen französischen Rezeptes mit indischem Curry. Oder stellen Sie sich ein asiatisches Gericht vor, das die meisten Zutaten aus Mexiko enthält - oder ein chinesisches, das italienisch verbunden zu "Lychee-Tiramisu" wird.
Eine Kombination von Deutschem und Asiatischem wäre "Möhrensuppe mit Kokosmilch" usw.
Nehmen Sie die Herausforderung an und bringen Sie etwas völlig Neues auf den Tisch!

215.16 Japanische Küche

2x dienstags
08. und 15.11.05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Kyoko Mazur

Die japanische Küche wird immer populärer: Sojabohnenprodukte, Fisch und frisches Gemüse - in Japan besonders fettarm zubereitet - sowie ungesalzener Reis sind dabei die wichtigsten Zutaten.

Raffinierte Kochtricks führen zu ungeahnten Überraschungen.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden)

215.17 Sushi:

Dienstag, 01.11.05
18.30-21.30 Uhr
8,40 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- €

Kunstwerke auf den Teller gezaubert

Kyoko Mazur

"Ein Mensch kann nicht nackt auf die Straße gehen und eine Mahlzeit kann nicht ohne Garnierung serviert werden" lautet eine japanische Redensart.

Die Ästhetik bei der Präsentation japanischer Speisen entspricht der Philosophie des Zen-Buddhismus, die den kleinen Dingen des Alltags große Aufmerksamkeit zukommen lässt. Im Sushi, dessen Ursprung im 10. Jahrhundert liegt, ist diese Ästhetik perfektioniert: Das Auge isst mit.

Sushi-Bars in deutschen Städten sind seit einigen Jahren ein großer Renner. Doch nicht immer gibt es dort die echte japanische Sushi-Vielfalt.

Dieser Abend gibt einen Einblick in die Welt der originalen Sushi-Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden)

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.22 Große Kulissen für kleine Essen:

Tischdekorationen der besonderen Art

Freitag, 11.11.05
9.30-12.45 Uhr
8,40 €/5,-€
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeanette Kreyenberg

Warum immer nur Decke, Kerze, Blume? Es geht auch anders, sehen Sie Ihren Tisch als Bühne!

In diesem Seminar wird gezeigt, wie Sie mit Fantasie und einfachen Mitteln außergewöhnliche Tischdekorationen - vom Abend zu zweit bis hin zu einem großen Fest - gestalten können. Dabei werden Dinge des täglichen Lebens in die Dekorationen mit einbezogen. So werden auch die einfachsten Essen zu einem Erlebnis für alle Sinne - gerne können Sie auch Ihren Fotoapparat mitbringen!

Die Kosten für eine Kursmappe in Höhe von 5,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten (Es wird nicht selbst gebastelt!).

215.23 Große Kulissen für kleine Essen:

Freitag, 11.11.05
17.45-21.00 Uhr
8,40 €/5,-€
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Tischdekorationen der besonderen Art

Jeanette Kreyenberg

Inhalt s. Veranst. Nr. 215.22

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

305.01 Vitale Energie durch Feng Shui

Montag, 21.11.05
19.30-21.00 Uhr
5,50 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Hartmut Kienitz

Der Einfluss von Gebäuden auf die Vitalität der Menschen ist enorm: Die Energiequalitäten und Schwingungen im Raum können den Menschen jeweils in seiner körperlichen und mentalen Leistung sowie seinem Wohlbefinden unterstützen.

NEU

Nach Feng Shui-Kriterien sind viele unserer Gebäude jedoch "kranke" Häuser. Das Wissen um die Geometrie, die Beachtung der Himmelsrichtungen sowie der Formen, Farben und Materialien wird im asiatischen Raum seit Jahrtausenden umgesetzt. Wird Feng Shui richtig angewendet, unterstützt es die Gesundheit der Bewohner, steigert die Vitalität und setzt kreatives Potential frei.

Dieser Vortrag gibt viele Anregungen zur Verbesserung der vitalen Energie im persönlichen Umfeld!

305.03 "Ich fühle mich krank und weiß nicht warum"

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 04.11.05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 05.11.05
9.30-13.30 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Kirsten Heinrich

Müde und antriebslos, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit oder Heißhunger .... Geht es Ihnen auch manchmal so? Und dann hören Sie: "Ihnen fehlt nichts, organisch ist alles in Ordnung!" Und doch! Was ist mit mir los, was steckt dahinter?

Erfahren Sie, was als Ursache in Frage kommen könnte und was Sie dagegen unternehmen können.

Im Mittelpunkt stehen neue Wege, die Sie zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen und die Veränderung von Verhaltensmustern, z.B. im Umgang mit Stress. Theorie und Praxis wechseln in diesem Seminar ab.

vhs Gemeinsam Gesundheit erleben Qualitätsring

305.04 Brain-fit

Beginn: 17.11.05
2x donnerstags
19.30-21.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Kirsten Heinrich

Sie treffen jemand auf der Straße und Ihnen fällt der Name des Betreffenden nicht ein. Sie brüten über einer Aufgabe und die Lösung will einfach nicht kommen! Sie fallen in ein Leistungstief und kommen immer schwerer wieder heraus - und abends brummt Ihnen der Schädel, weil der Tag wieder so voll war !

Dies lässt sich ändern! In diesem Seminar erfahren Sie, was unser Gehirn braucht, um fit zu sein. Kleine Hilfsmittel richtig einzusetzen und den eigenen Rhythmus zu finden - kann Wunder wirken.

NEU

- Gehirnjogging, Konzentrationsübungen und Gedächtnistraining für die optimale Leistung
- Ernährungstipps für die grauen Zellen (brain-food)
- Bewegung und Entspannung - die Schlüssel für geistige Fitness

Die meisten Übungen und Anregungen lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den (Arbeits) - Alltag integrieren.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

305.02 Gesund am Arbeitsplatz

Wochenendseminar
Freitag, 28.10.05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 29.10.05
9.00-18.00 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

NEU

Ursula Jansen, Elisabeth v. Natzmer

Gesund zu sein, ist eine Voraussetzung für Motivation, Leistung und Freude am Arbeitsplatz. Belastungen am Arbeitsplatz können auf Dauer zu körperlichen Reaktionen führen, wie z.B. ständige Erschöpfung, Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen.

Sie wollen gesund bleiben und Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern?

Individuelle Belastungen am Arbeitsplatz herauszufinden, gesundheitliche Störungen wahrzunehmen, eigene Ziele zu bestimmen und Lösungen zu erarbeiten, um das Wohlbefinden zu verbessern, sind Inhalte dieses Seminars. Eigene Störfaktoren am Arbeitsplatz wahrnehmen, positiv verändern und Ressourcen aktivieren stehen hierbei im Mittelpunkt. Kleine Übungen zum kurzfristigen Energieauftanken und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab. Als methodische Grundlage dienen Techniken des NLP.

303.02 Leichter und aktiver

Infoabend für Eltern:
Donnerstag, 06.10.05
19.30-21.00 Uhr

Elternabend:
Donnerstag, 15.12.05
19.30-21.00 Uhr

Beginn für die Kinder:
04.11.05 10x freitags
15.30-17.00 Uhr
64,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

- Gesundes Abnehmen für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 13 Jahren

Marikka Oser

Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten Jahren stark gestiegen! Wenn Ihr Kind dazugehört und Sie gemeinsam etwas verändern wollen, bietet dieser Kursus Lösungsmöglichkeiten.

Begonnen wird mit dem Bewusstmachen des individuellen, ungünstigen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Um die alten Muster ablegen zu können, wird im Verlauf des Kursus neues Wissen spielerisch miteinander gelernt und selbstbestimmtes Verhalten erarbeitet und eingeübt.

Das Seminar orientiert sich an dem Schulungskonzept "Leichter, aktiver, gesünder" des AID und der DGE.

Im Kursus sollen neben dem Essverhalten auch die Bewegungsgewohnheiten verändert werden. Dieser Teil findet in Kooperation mit dem SCL statt.

Die Geschenkidee:

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

304.00 MS-Forum: Multiple Sklerose gibt es überall - auch in Langenhagen

Mittwoch, 05.10.05
17.00 Uhr
keine Gebühr

>Treffpunkt<

Wir bitten um telefonische Anmeldung, Tel. 7307-704 o. 713.

- Informations- und Diskussionsveranstaltung in Kooperation mit der DMSG

Mit der Diagnose MS verändern sich für den Erkrankten und seine Familie viele Lebensbereiche dramatisch. Die VHS und die Kontaktgruppe Langenhagen der DSMG wollen mit ihrem MS-Forum Öffentlichkeit für eine Krankheit herstellen, deren Entstehung und Verlauf noch immer weitgehend im Dunkeln liegt. Eingeladen sind alle, die sich aus persönlicher Betroffenheit oder aus Interesse mit dem Thema MS beschäftigen wollen.

Diese Informationsveranstaltung soll rund um das Krankheitsbild Information über Therapiemöglichkeiten der symptomatischen Therapie, sowie alternative Möglichkeiten der Behandlung geben. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt: Symptomatische Therapien, Fatigue(Müdigkeit) und Depression - alternative Therapiemöglichkeiten.

304.02 Klassische Homöopathie - was ist das?

Beginn: 01.11.05
3x dienstags
19.30-21.45 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfgang Schulte

Nach einer Einführung in die Entstehungsgeschichte und Grundsätze der klassischen Homöopathie, werden Einsatzmöglichkeiten und Fallbeispiele für den täglichen Gebrauch vorgestellt, wie z.B. Verletzungsfolgen, Insektenstiche, Erkältungskrankheiten u.v.m. Auch die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation werden erläutert.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.04 Sauer macht krank

- über das gestörte Säure/Basengleichgewicht in unserem Körper

Beginn: 02.11.05
3x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben.

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher

Durch eine überwiegend säurebildende Ernährung und hektische Lebensweise ist unser Körper übersäuert, wodurch auf Dauer Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt wird. Eine Entsäuerung bringt das Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Was wir hierfür tun können, wird in diesem Seminar vorgestellt und erläutert.

Ein besonderer Schwerpunkt sind praktische Hinweise zur Veränderung in der Ernährung, Esskultur und Lebensweise sowie spezielle Übungen zur Entspannung und Selbstmassagen (Bauch, Bein) zur Unterstützung der Entsäuerung. Diese Übungen werden vorrangig im Liegen gemeinsam geübt.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Salbentöpfchen (30 ml), eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung

"Essen macht Spaß und gute Laune - Kochen nach Trennkostregeln"
Veranst.-Nr. 215.06, s. S. 71

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

305.05 Entschlacken und Entspannen

Vorbesprechung: Dienstag, 10.01.06 19.30-21.45 Uhr

Freitag, 13.01.06 17.45-20.15 Uhr, Samstag und Sonntag 14. + 15.01.06 jeweils 10.15-12.45 Dienstag. 17.01.06 19.30-21.45 Uhr 40,50 €24,30 € maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung und eine Decke mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marikka Oser

"In eine volle Tasse passt nichts mehr hinein" besagt eine fernöstliche Weisheit. Um ohne unnötigen Ballast ins neue Jahr zu gehen, sollte nach dem Überfluss der Weihnachtszeit Platz geschaffen werden. Für ein paar Tage innehalten, zur Ruhe kommen und den Körper reinigen ist Inhalt dieses Kursus.

Es werden verschiedene Möglichkeiten der "Entschlackung" vorgestellt, z.B. Basentage, Getreidekur oder Saftfasten, aber auch andere Möglichkeiten der Reinigung z.B. durch Ölziehen oder Kräutertees werden besprochen. Sie entscheiden, welche Methode für Sie die passende ist und führen Sie während des Kurses durch. Um auch innerlich Ruhe zu finden, werden unterstützend Entspannungsübungen und Qi-Gong durchgeführt.

304.03 Naturheilkundliche Hausapotheke

Beginn: 04.10.05 2x dienstags 19.30-21.45 Uhr 12,60 €/7,60 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 4,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit

- Was tun bei Magen- und Darmproblemen?

Dr. Heidrun Roland

In dieser Veranstaltung werden vielfältige Möglichkeiten der Linderung von Magen- und Darmproblemen (Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Blähungen, Verstopfung) durch naturheilkundliche Mittel in praktischer Form aufgezeigt.
Zu einer naturheilkundlichen Hausapotheke gehören Heilpflanzen, Heilerde und Lebensmittel aus der Küche, die vielfältig einsetzbar sind und wenig kosten. Aus diesen können u.a. Tees, Auflagen, Tinkturen, Frischpresssäfte bereitet werden. Dies kann ergänzt werden durch Wickel, Aufsuchen von Akupressurpunkten und Kneippsche Anwendungen. Auch die Grenzen der Selbstbehandlung werden angesprochen.
Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.01 Hilfe bei Schlafstörungen

Dienstag, 11.10.05 19.15-21.30 Uhr 8,10 €/4,90 € maximal 14 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Christine Dreyer

Jeder dritte Bundesbürger kennt gelegentliche oder regelmäßig auftretende Schlafstörungen. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein - häufig liegt es an einer Überbelastung durch zeitweisen oder dauerhaften Stress.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Ursachen dieser unangenehmen Störung und Informationen über Möglichkeiten zur Linderung. So kann z.B. das Erlernen von Entspannungstechniken wie das Autogene Training oder Progressive Muskelentspannung hilfreich sein.

Die VHS bietet mit Beginn am 1.11.05 einen Kursus "Autogenes Training bei Schlafstörungen" (Veranst.-Nr. 301.04) an, worin eine Kurzform erlernt werden kann.

304.06 Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

Wochenendseminar Freitag, 18.11.05 17.45-20.15 Uhr Samstag, 19.11.05 10.15-14.15 Uhr 21,60 €/13,- € maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie für die Übungen am Samstag bequeme, warme Kleidung und eine Decke mit; der Freitag dient der Vorbereitung.

Marikka Oser

Die Lehre von Yin und Yang ist die Grundlage der Jahrtausende alten chinesischen Medizin. Neben der Geschichte werden in diesem Seminar die Grundlagen des chinesischen Denkens und die Therapieverfahren vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Erfahrung verschiedener Selbsthilfemethoden. Es gibt praktische Einführungen in Qi-Gong, Akupressur und Schröpfkopftherapie, sowie Tipps zur täglichen Anwendung aus der Ernährungs- und Kräuterheilkunde.

Diese Erkenntnisse sollen der Harmonisierung der körperlich-seelischen Kräfte, der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und dem Stärken der eigenen Mitte dienen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

304.07 Tibets sanfte Medizin

Mittwoch, 23.11.05
20.00-22.15 Uhr
7,50 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

Dr. med. Ingfried Hobert

Durch das alte Wissen aus den Hochtälern des Himalaja zu mehr Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude!

Kaum ein medizinisches Heilsystem fesselt derzeit die Aufmerksamkeit mehr als die tibetische Medizin. Aufsehenerregende Heilerfolge tibetischer Ärzte, spezielle feinenergetische Diagnose- und Therapieverfahren, potente Heilkräuter, Juwelenpillen aus dem Himalaja und nicht zuletzt die massive Unterstützung des Dalai Lama hat dieser alten Volksmedizin zu einem hohen Bekanntheitsgrad verholfen. Dieses uralte und hochkomplexe Medizinsystem kann hier im Westen eine entscheidende Lücke bei der Behandlung von Krankheiten schließen. Die ganzheitliche Betrachtung der dynamischen Energiekreisläufe eröffnet neue Perspektiven für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Der Dalai Lama und der Papst zu Rom,
Veranst.-Nr.109.01, s. S. 37

Gelebter Buddhismus,
Veranst.-Nr. 109.05, s. S. 37

304.08 Die Medizin der Aborigines

Mittwoch, 07.12.05
20.00-22.15 Uhr
7,50 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

Dr. med. Ingfried Hobert

NEU

Lernen Sie die Heilungsgeheimnisse eines magischen Kontinents kennen! Seit Jahrtausenden leben die Aborigines in absoluter Harmonie mit der Natur. Ihre Heilmethoden sind unseren in vielen Punkten überlegen. Die Heilpflanzen des Outbacks wachsen unter extremen klimatischen Bedingungen der australischen Wildnis und sind daher besonders widerstandsfähig und wirkkräftig. Sie verfügen über eine einmalige Heilenergie, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte stärkt. Sie ermutigen uns, der inneren Stimme zu folgen und wieder im Einklang mit uns selbst zu leben. Lassen Sie sich in das Reich schamanischer Heilrituale entführen und erfahren Sie, wie Sie die Kraft der australischen Naturmedizin für sich nutzen können.

305.06 Die Farben und Chakren entdecken

Freitag, 25.11.05
17.45-21.00 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Beate Friedrich

Nach fernöstlicher Lehre existieren in unserem Körper sieben Hauptchakren, die stets Energie und Informationen aufnehmen. Jedem dieser Chakren, die auch "Energiewirbel" genannt werden, ordnet man einen bestimmten Lebensbereich und eine Farbe zu. Ist ein Chakra blockiert, treten im Energiefluss Störungen auf, wir fühlen uns müde, abgespannt und sind stärker stressanfällig. Dieses Seminar informiert über die Chakren, ihre Bedeutung und die Zusammenhänge zwischen Energie und Farben. Sie erfahren, wie sich Chakren aktivieren lassen und der Körper besser in Balance gebracht werden kann. Viele praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag runden das Programm ab.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

305.07 Der "richtige" Stein für die Seele

Freitag, 11.11.05
17.45-21.00 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Beate Friedrich

Schon die alten Ägypter, Griechen und Römer setzten das Wissen um Edelsteine für sich ein. Auch astrologisch wurden jedem Sternzeichen einige Edelsteine zugeordnet. Die wunderschönen Schmuckstücke wirken ausgleichend auf unsere Seele und können somit Heilprozesse unterstützen. Lassen Sie sich faszinieren vom "Wesen der Steine", lernen Sie einige Steinarten kennen und entdecken Sie Ihren persönlichen Stein!

Eigene Steine können mitgebracht werden!

Die heilende Kraft der Bäume,
Veranst.-Nr. 107.05, s. S. 26

305.11 Lavendel: Superstar und Allroundtalent

Dienstag, 20.09.05
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Wer die vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle nutzt, stößt unweigerlich auf das seit Generationen bekannte Lavendelöl. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen: Lavendelöl heilt Wunden und beruhigt die Psyche - eine Wohltat für Körper und Seele! An diesem Abend lernen wir dieses kostbare Öl mit seinem breiten Wirkungsspektrum und den vielen Anwendungsmöglichkeiten kennen und schätzen.

305.12 Duftendes Wellness-Paradies

- Bäder, Cremes Masken, Haarspülungen mit ätherischen Ölen

Beginn: 22.11.05
2x dienstags
19.30-21.45 Uhr
12,60 € maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben. Kosten für eine 45 ml Creme: 8,80 €.

Dorothea zum Eschenhoff

Naturreine Pflanzendüfte pflegen und verwöhnen Haut und Sinne. Einfache Emulgatoren, wie Milch, Honig, Sahne und kaltgepresste Pflanzenöle sind das Geheimnis für streichelzarte Haut. Hautfreundliche ätherische Öle werden darin verrührt. Dieser Mix tut nicht nur der Haut, sondern auch der Seele gut. Warme, entspannende Düfte laden zum Träumen ein.

Ausgerüstet mit einem guten Basiswissen kann sich jede Teilnehmerin am zweiten Abend eine individuelle Schönheitscreme aus 100 % naturreinen Zutaten selbst herstellen.

305.13 Die uralte Kultur des Räucherns - neu entdeckt

Donnerstag, 08.12.05
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Rauchrituale spielen in allen Hochkulturen eine große Rolle. Mit dem Rauch wurden Botschaften in den Himmel geschickt und Räume energetisch gereinigt. Wir lernen die verschiedenen Räucherstoffe und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen. In unserem Kulturkreis spielen die Rauchnächte eine besondere Rolle. Es sind die zwölf Nächte vor der Wintersonnenwende bis zum Dreikönigstag. Die uralten Räucherrituale wollen wir zu neuem Leben erwecken.

305.14 Düfte für die Lebensmitte

Montag, 16.01.06
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben. Kosten für 50 ml Körperöl: 7,- €

Dorothea zum Eschenhoff

Die Wechseljahre sind im Leben einer Frau oft eine unruhige Zeit. Ätherische Öle können hier helfen: sowohl regulierend als auch angenehm kühlend auf körperlicher Ebene, sanft und zugleich als "duftender Wegbegleiter" auf geistig-seelischer Ebene. Sie können Halt und Energie geben in einer Zeit der persönlichen Neuorientierung und Weiterentwicklung. Vorgestellt werden verschiedene Anwendungsbereiche und viele interessante Rezepte. Außerdem mischen wir für jede Teilnehmerin ein ausgleichendes, harmonisierendes Körperöl.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Methode der Selbstentspannung. Sie hilft bei Erschöpfungszuständen, innerer Unruhe und Nervosität. Autogenes Training ist an kein Alter gebunden, nicht leistungsorientiert und für die meisten Menschen sinnvoll und erlernbar. Es ist jedoch notwendig, dass die Teilnehmenden im täglichen Selbsttraining die Übungen fortsetzen.

Bei allen Kursen "Autogenes Training" ist die Zahl der Teilnehmenden auf 12 begrenzt.

301.02 Autogenes Training

Beginn: 12.09.05
6x montags
19.15-20.45 Uhr
32,40 €/19,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Pavillon im Eichenpark<

- Grundstufe

Rita Rennemann

Bringen Sie bitte eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

301.03 Autogenes Training

Beginn: 17.11.05
8x donnerstags
17.30-19.00 Uhr
43,20 €/25,90 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Pavillon im Eichenpark<

- Grundstufe

Axel Maertsch

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung.

301.04 Autogenes Training bei Schlafstörungen

Beginn: 01.11.05
5x dienstags
19.15-20.45 Uhr
27,- €/16,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Pavillon im Eichenpark<

Bringen Sie bitte eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Christine Dreyer

Schlafstörungen sind eine verbreitete Störung, die viele Menschen in ihrem Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Scheiden körperliche Ursachen aus, kann es an einer Überbelastung durch zeitweisen oder dauerhaften Stress liegen. Hier kann das Autogene Training helfen, wieder zur Nachtruhe zu finden. Erlernen Sie hier eine Kompaktform mit Basis-Übungen, die einen positiven Effekt auf das Schlafgeschehen haben.

NEU

Viele Informationen zu dem Thema bietet der Vortrag "Hilfe bei Schlafstörungen" (Veranst.-Nr. 304.01) auf S.. 81

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kursus teilgenommen haben.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.05 Autogenes Training

Beginn: 12.09.05
3x montags
17.30-19.00 Uhr
16,20 €/9,70 €

>Pavillon im Eichenpark<

- Aufbaustufe

Rita Rennemann

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Bringen Sie bitte eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

301.06 Meditative Reisen

Beginn: 17.11.05
8x donnerstags
19.15-20.45 Uhr
43,20 €/25,90 €

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Axel Maertsch

Die Aufmerksamkeit nach innen lenken - zu den kreativen Quellen in uns!

In meditativen Reisen kann eine Tiefenentspannung erreicht werden, die zu positiven Veränderungen führen soll.

Die in diesen "geführten" Tagträumen gemachten Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen.

Bewegung und Entspannung - für Kinder im Alter zwischen 9 und 11 Jahren, s. Veranst.-Nr, 301.10, s. S. 50

Autogenes Training für Kinder - im Alter zwischen 9 und 12 Jahren, s. Veranst.-Nr, 301.09. s. S. 44

Gelassenheit und Energie auftanken Veranst.-Nr. 107.04, s. S. 26

301.07 Auf innere Reisen gehen

Samstag, 14.01.06
9.30-16.45 Uhr
21,60 €
maximal 10 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte denken Sie an warme, bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Heike Lahrmann

Die Arbeit mit inneren Bildern ist ein starkes Instrument zur Unterstützung der inneren Stabilität und von Heilungsprozessen bei akuten und chronischen Erkrankungen sowie bei Störungen der psychischen Balance in Zeiten des Umbruchs und der Neuorientierung.

Aus der Psychoneuroimmunologie und der Stressforschung ist bekannt, wie sehr innere Einstellungen und anhaltende Stimmungen auf das Immunsystem wirken. Intensive, machtvolle Bilder von Genesungs- und Veränderungsprozessen wirken ebenso auf körperliche Steuerungsmechanismen ein und können tiefgreifende positive Änderungen erzielen, nicht zuletzt, weil sie Vertrauen, Zuversicht, Lebensfreude und Selbstbestimmung stärken.

301.12 Gönn Dir was !

- Ein Wohlfühlwochenende für Frauen

Wochenendseminar
Freitag, 02.12.05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 03.12.05
9.30-17.30 Uhr
35,10 €/21,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, eine Decke und ein Handtuch sowie Massageöl mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Simone Lier

Gönnen Sie sich den Luxus und nehmen Sie sich Zeit für sich! Für unsere innere und äußere Balance sind kurze Aus- und Besinnungszeiten hin und wieder sehr wichtig.

In einer angenehmen, entspannten Atmosphäre, fern von täglicher Routine, widmen wir uns an diesem Wochenende unserem Körper, gönnen dem Geist Ruhe und lassen die Seele einmal baumeln. Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken, Tanz, Yoga und Meditation sowie einfache Massage werden uns unterstützen, unsere eigene Oase der inneren Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden und diese in den Alltag zu integrieren. Wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.13 Einführung in die Feldenkrais Methode

Beginn: 12.09.05
4x montags
20.15-21.45 Uhr
21,60 €/ 13,- €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, eine Decke und ein festes Kissen mit. Es findet keine Heilbehandlung statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Arnd Siltmann

Die Feldenkrais Methode ist ein ganzheitlicher Lernprozess: Durch die Erweiterung der eigenen Grenzen wird lt. Mosche Feldenkrais "das Unmögliche möglich, das Schwere leicht und das Leichte elegant" gemacht. Erforschen Sie die körperlichen Aspekte von Emotionen, Gewohnheiten und dem Bild des eigenen Körpers. Die Feldenkrais-Lektionen regen das Nervensystem zu neuen Möglichkeiten an: Bewegungen werden leichter, müheloser und harmonischer, somit können mehr Präsenz und Offenheit im Umgang mit sich selber sowie nach außen erreicht werden. Eine neue Geschmeidigkeit im Gebrauch des Körpers und Handlungsalternativen stellen sich während des Übens ein und können im Alltag angewandt werden.

301.14 Hilfe für den Rücken

- Die Feldenkrais-Methode

Wochenendseminar
Freitag, 11.11.05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 12.11.05
10.00-17.15 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Arnd Siltmann

Inhalte s. Veranst.-Nr. 301.13

Im Mittelpunkt der Übungen an diesem Wochenende steht der Rücken - Entlastung bei Verspannungen vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule; dieses Angebot ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, eine Decke und ein festes Kissen mit. Es findet keine Heilbehandlung statt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kursus teilgenommen haben.

301.15 Massage

Beginn: 27.09.05
3x dienstags
19.30-21.45 Uhr
24,30 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- zum Ausprobieren

Edgar Job und Team

Es werden einfache, wirkungsvolle und wohltuende Massagetechniken vermittelt, um sich selbst, dem Partner und Freunden mit Berührung etwas Gutes tun zu können. Auf der körperlichen Ebene werden Muskeln entspannt und belebt, die Durchblutung angeregt, der Lymphfluss gefördert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Auf der seelischen Ebene lindert Massage Stress und hilft, den Körper bewusster wahrzunehmen - ihn als Geschenk von unschätzbarem Wert zu respektieren und als Spiegel unserer Seele verstehen zu lernen.

301.21 Zilgrei: Aktiv werden

Beginn: 30.11.05
6x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und ein kleines, flaches Kissen mit und denken Sie an bequeme Kleidung. Es findet keine Heilbehandlung statt.

- Gesundheit und Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen

Dr. Gisela Raabe-Meyer

Verkrampfte Muskeln zu entspannen und Nervenbahnen zu entlasten sind wesentliche Ziele der ZILGREI-Methode. Durch Übungen, bei denen einfache Körperhaltungen mit einer Atem-Technik kombiniert werden, können Blockaden und Störungen im Körper gelindert und aufgelöst werden.

Atmung und Körperhaltung werden verbessert, Stress und Nervosität abgebaut und das persönliche Wohlbefinden insgesamt gesteigert. ZILGREI kann als Selbsthilfemethode auch bei der Bewältigung von Schmerzen an Kopf und Rücken, in Armen und Beinen positiven Einfluss ausüben.

Dieser Kursus führt zunächst in die wichtigsten Kombinationsübungen ein; durch das gemeinsame Üben kann ein einfaches individuelles Selbsthilfeprogramm für zu Hause zusammengestellt werden.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.31 Tai Chi

Samstag, 08.10. 05
10.00-17.15 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe mit.

Hugo Cardenas

Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers sind die Grundlage dieser "chinesischen Körperarbeit" mit meditativem Charakter. Taijiquan (Tai Chi) gilt in der asiatischen Tradition als die "Kunst des Gewahrseins": die körperliche und seelische Entspannung hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.32 Tai Chi

Beginn: 31.10.05
6x montags
20.15-21.45 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Hugo Cardenas

Inhalte s. Veranst.-Nr. 301.31

In dieser Übungsgruppe werden die Grundzüge des Tai Chi gezeigt und gemeinsam geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe mit.

Qi Gong

Die Übungen des Qi Gong sind eine Kombination aus ruhiger, fließender Bewegung und Atmung, die mit innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Qi Gong aktiviert und harmonisiert die Lebensenergie, hilft körperlich und geistig beweglich zu bleiben und ermöglicht somit Gesundheit und Vitalität.
Begleitend und unterstützend zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Qigong, Akupressur & Selbstmassage - Ins Reich der Mitte" (Klett-Verlag).**

301.33 Qi Gong

Wochenendseminar
Freitag, 11.11.05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 12.11.05
9.30-16.45 Uhr
32,40 €/19,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Ruhe und Kraft für den Alltag finden

Sabine Natusch

Qi Gong ist eine jahrtausendelang entwickelte Methode der ganzheitlichen Gesundheitsförderung aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Verbindung aus sanften Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft ermöglicht eine Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Neue Lebensenergie wird erfahrbar, innere Ruhe und Gelassenheit können sich ausbreiten.

In diesem Seminar werden leicht erlernbare Übungen vermittelt, die sich auch zum Üben für zu Hause eignen.

301.34 Qi Gong zum Kennenlernen

Beginn: 14.09.05
8x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Joachim Bures

In diesem Kursus werden die Grundübungen des Qi Gongs vorgestellt und gemeinsam geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.35 Stilles und bewegtes Qi Gong

Beginn: 15.09.05
14x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
64,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marion Kellner

In diesem Kursus werden die Übungsreihen des letzten Semesters fortgesetzt. Interessierte Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.36 Der Fliegende Kranich

Beginn: 15.09.05
14x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
64,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- Qi Gong für Fortgeschrittene

Marion Kellner

Dieser Kursus ist eine Fortsetzung des letzten Semesters. Interessierte Neueinsteigerinnen können nach Rücksprache mit der Kursleiterin aufgenommen werden.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.37 Qi Gong für Fortgeschrittene

Beginn: 14.09.05
12x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Joachim Bures

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.38 Qi Gong & Taoistische Meditation

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 28.10. 05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 29.10.05
9.30-16.45 Uhr
32,40 € maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ursula Haber

Die Taoisten im alten China entwickelten eine Lebenseinstellung und Lebensweise, die es dem Menschen ermöglicht, innere Harmonie, Gesundheit sowie körperliche und mentale Stärke zu entwickeln. Qi Gong und Meditation sind zwei wichtige Eckpfeiler der taoistischen Lebenspflege.

Schwerpunkte dieses Seminars ist das Erlernen einfacher, wirkungsvoller Übungen des Qi Gong und der Basistechniken der taoistischen Meditation. Im Unterschied zu anderen Meditationsformen bezieht diese den Körper sehr stark mit ein. Die Übungen dienen der Auflösung von Energieblockaden, der Reinigung und Stärkung lebenswichtiger Organe und dem Abbau von negativem Stress. Ziel ist die Harmonisierung des Körpers sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene.

301.39 Meditationen zum Kennenlernen

Samstag, 26.11.05
14.15-18.15 Uhr
13,50 €/8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Meditationskissen /-bänkchen mitbringen.

- eine Einführung in verschiedene Wege der Meditation

Chandrika S. Mayer-Schierstädt

Meditation ist keine Weltflucht, sondern stellt einen notwendigen Gegenpol zu unserem nach außen gerichteten Leben dar und bringt den Menschen wieder in sein inneres Gleichgewicht. Dieser Nachmittag gibt einen kleinen Einblick in verschiedene traditionelle und moderne Meditationen. Geübt wird im Sitzen, im Stehen und im Liegen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Yoga
Yoga blickt auf eine uralte Tradition zurück, in deren Mittelpunkt der Mensch steht. Hatha-Yoga führt ein in die Praxis bewusster Atmung, Körperhaltung und Entspannung. Die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Übungen sind für alle Altersstufen geeignet. Yoga fördert die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung.
In nachfolgend aufgeführten Yoga-Kursen lernen Teilnehmende, den Körper zu kräftigen und zu entspannen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, um mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit den Alltag und das Leben zu meistern. Spannungspunkte im Körper können erfahren und aufgelöst werden.
Wenn nicht anders angegeben, wenden sich die Kurse an Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse. Die Zahl der Teilnehmenden ist bei allen Yoga-Kursen auf 16 begrenzt. Bitte bringen Sie eine Decke, warme sportliche Kleidung und Socken mit.

Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Yoga" (Klett-Verlag).**

NEU

301.40 Yoga und Meditation

Samstag, 17.09.05
14.15-18.15 Uhr
13,50 €/8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte eine Decke, kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen mitbringen.

Chandrika S. Mayer-Schierstädt

Dieser Nachmittag bietet Gelegenheit, die Verbindung von Hatha-Yoga und Meditation zu erfahren. Körper und Geist werden durch die Asanas (Yogastellungen) auf die Meditation im Sitzen (Kissen, Bänkchen, Stuhl) vorbereitet. Das achtsame Üben mit und das Erspüren von Schwachpunkten steht dabei im Vordergrund. Durch die Verbindung von Yoga-Asanas und Meditation kehrt der Mensch in die natürliche Einheit von Körper, Geist und Seele zurück und kann zu mehr Ruhe, Kraft und Lebendigkeit finden.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

301.41 Yoga und Massage für Frauen

Samstag, 15.10.05
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Mit ayurvedischer Ölmassage und gezielten Übungen aus dem Yoga lassen sich Füße, Beine und Rücken sowie Hände, Arme und Schultern verwöhnen und entlasten. Der ganze Körper wird sensibilisiert und kann entspannen.

Bitte bringen Sie 2 Decken, 2 große und 2 kleine Handtücher, Sonnenblumen- oder Sesamöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

301.42 Yoga und Massage für Paare

Samstag, 10.12.05
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Inhalte wie Veranst. Nr. 301.41

Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

Bitte bringen Sie 2 Decken, 2 große und 2 kleine Handtücher, Sonnenblumen- oder Sesamöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

301.44 Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Beginn: 04.11.05
5x freitags
16.00-17.30 Uhr
27,- €/16,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

.. und Abstand zu den Anforderungen des Alltags bekommen! Die einfachen Körperübungen (asana) in Verbindung mit dem Atem lassen uns Spannung abbauen, um wieder Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Bitte bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.45 Yoga zum Kennenlernen

Beginn: 15.09.05
8x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
33,60 €/20,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus führt ein in die Praxis des Yoga mit Übungen zur Entspannung und Kräftigung des Körpers, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung.

301.46 Yoga zum Kennenlernen

Beginn: 16.11.05
8x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
33,60 €/20,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

Entdecken Sie Yoga für sich! Probieren Sie die einfachen Bewegungen aus, nehmen Sie Ihren Körper wahr und finden Sie durch die Verbindung von Atem und Bewegung zu mehr Ruhe und Energie.

Yoga für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren,
Veranst.-Nr. 301.60 , s. S. 49

Bewegung und Entspannung - für Kinder zwischen 9 und 11 Jahren,
Veranst.-Nr, 301.10, s. S. 50

301.47 Yoga

Beginn: 12.09.05
10x montags
9.15-10.45 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.48 Yoga

Beginn: 12.09.05
10x montags
11.00-12.30 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.49 Yoga für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 13.09.05
14x dienstags
16.30-18.00 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Susanne Matthews

"Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen" - dieses alte indische Körperübungssystem hilft das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

301.50 Yoga

Beginn: 13.09.05
14x dienstags
18.15-19.45 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Susanne Matthews

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.51 **Yoga**

Beginn: 13.09.05
14x dienstags
20.00-21.30 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Susanne Matthews

301.52 **Yoga**

Beginn: 14.09.05
10x mittwochs
9.15-10.45 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.53 **Yoga**

Beginn: 14.09.05
10x mittwochs
11.00-12.30 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.54 **Yoga**

Beginn: 15.09.05
14x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Yoga-Übungen mit dem Schwerpunkt, die Grenzen der persönlichen Belastbarkeit kennen zu lernen und achtsam mit ihnen umzugehen, sind Inhalte dieses Kursus.

301.55 **Yoga**

Beginn: 15.09.05
14x donnerstags
17.45-19.15 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus richtet sich an Fortgeschrittene.

301.56 **Yoga**

Beginn: 15.09.05
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

301.57 **Yoga**

Beginn: 15.09.05
12x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

Die einfachen und aufeinander aufbauenden Übungen - mit besonderer Achtsamkeit auf den Atem - eignen sich für jeden: zum Kennenlernen oder Weitermachen, geübt oder ungeübt!

vhs gemeinsam Gesundheit erleben

Tipps für den gesunden Alltag!

Zu zahlreichen Kursen unseres Angebots gibt es gutes Material: begleitend zum Kursus eignen sich die Kursbücher aus der Reihe "Gemeinsam Gesundheit erleben" des Klett-Verlags.

Diese Kursbücher bieten Ihnen die Möglichkeit, die im Kurs vermittelten Inhalte auch zu Hause nachzulesen. Zusätzlich erhalten Sie Anregungen, Tipps und gut verständliche Übungsanleitungen als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag.

Die Bücher sind im Buchhandel erhältlich!

Bitte informieren Sie sich bei uns, welches Buch zu Ihrem Kurs passt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.05 Fit durchs Leben mit Ruhepunkten

Beginn: 16.09.05
10x freitags
10.30-12.00 Uhr
52,- €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Simone Lier

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, sind Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, wichtige Voraussetzungen. Dieser Kompaktkurs für mehr Bewegung und Entspannung im Alltag bietet Bewegungslösungen für den körperlichen Ausgleich sowie für die positive Verarbeitung von Stress nach einem ganzheitlichen Ansatz.

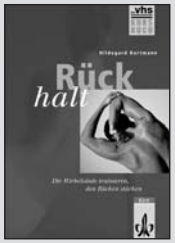
Kombiniert werden Übungen aus der Gymnastik mit dem Schwerpunkt zur Stärkung der Rückenmuskulatur und ein Entspannungsprogramm. "Ruhepunkte" setzen und Entspannungspausen einlegen, eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. Elemente aus dem Yoga und anderen Entspannungsmethoden lassen uns erfahren, wie wir durch die Verbindung von bewusster Atmung und sanfter Bewegung in unsere "Oase der Ruhe und Entspannung" gelangen können.

Begleitend zu diesem Kursus und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch "Ruhepunkte" (Klett-Verlag).

IKK-Versicherte erhalten nach Kursende die gesamte Gebühr erstattet.

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kursus teilgenommen haben.

Rückhalt



Unter dem Motto "Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rüchen stärken" wurde ein vorbildliches Konzept zur effektiven Stärkung des Rückens entwickelt. Funktionelle Rückengymnastik (Dehnung, Kräftigung, Koordination und Stabilisation) , Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung bieten den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps für einen bewusster Umgang mit dem Rücken und viele Informationen zum besseren Verständnis für die Zusammenhänge.
Nachfolgend aufgeführte Angebote bieten die Chance, durch gezielte Wirbelsäulengymnastik das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
Begleitend zu diesem Kursus gibt es das Konzept auch in Buchform vom Klett-Verlag - zum Nachlesen und Üben für zuhause!

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 13.09.05
14x dienstags
9.30-11.00 Uhr
58,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Karin Zellmer

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.02 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 14.09.05
7x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
29,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.03 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 23.11.05
7x mittwochs
17.45-19.00 Uhr
29,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.04 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 24.11.05
7x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
29,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.06 Rücken & Stretch

Beginn: 13.09.05
14x dienstags
11.15-12.15 Uhr
39,90 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Karin Zellmer

Gezielte Übungen für den Rücken zur Stärkung der Muskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kursus. Intensives Stretching (Dehnen und Lockern) zur Erhöhung der muskulären Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens runden das Programm ab.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Wirbelsäulengymnastik
Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen!

Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden.

Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren und den Rücken stärken"** (Klett-Verlag). Bitte denken Sie an sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. **Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 18 begrenzt.**

302.11 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 12.09.05
12x montags
10.00-11.00 Uhr
33,60 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

am Vormittag

Angelika Pape

302.12 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 12.09.05
12x montags
11.15-12.15 Uhr
33,60 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

am Vormittag

Angelika Pape

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 12.09.05
12x montags
14.45-15.45 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

Angelika Pape

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 12.09.05
12x montags
16.00-17.00 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

Angelika Pape

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
18.15-19.15 Uhr
33,60 €

>Brinker Schule<

Angelika Pape

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
19.30-20.30 Uhr
33,60 €

>Brinker Schule<

Angelika Pape

302.17 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 12.09.05
10x montags
8.45-9.45 Uhr
29,40 €

>Treffpunkt<

am Vormittag

Christiane Haas

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

302.18 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 12.09.05
10x montags
11.15-12.15 Uhr
29,40 €

>Treffpunkt<

am Vormittag

Christiane Haas

Gymnastik
Die Volkshochschule bietet ein Gymnastikprogramm, das sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen wendet. Bewegungsmangel, Stress und einseitige Belastungen sind vielfach die Ursache für körperliches Unwohlsein; sie stellen auf lange Sicht Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Gymnastische und spielerische Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung machen nicht nur Spaß, sie steigern bei regelmäßiger Praxis auch nachhaltig das persönliche Wohlbefinden.

302.51 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
16.00-16.45 Uhr
25,20 €
maximal 22 TN

>Brinker Schule<

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Angelika Pape

"Aktiv bleiben" ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden. Wir aktivieren bei unserer Gymnastik alle Muskeln und auch die Gehirnzellen.

Die Gymnastik wird im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt.

302.52 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 12.09.05
10x montags
10.00-11.00 Uhr
29,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Christiane Haas

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezielte Übungen begegnen: Verbesserung der Beweglichkeit, Schulung der Haltung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Entspannungstechniken gehören zum Programm dieses Kursus.

Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung, bringen Sie Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

Yoga für Seniorinnen und Senioren,
Veranst.Nr. 301.49, s.S. 90

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.28 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 16.09.05
14x freitags
11.15-12.45 Uhr
58,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Karin Zellmer

Der Beckenboden ist das Fundament unseres Rückens, viele wichtige Muskelgruppen sind mit dem Beckenboden verbunden. Beckenbodengymnastik trainiert die Muskeln und aktiviert die Organe des unteren Bauchraums. In diesem Kursus werden der Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur im Vordergrund stehen.

Für Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.29 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 16.09.05
14x freitags
9.30-11.00 Uhr
58,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Fortgeschrittene

Karin Zellmer

Inhalte s. Veranst.-Nr. 302.28

Für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Die Geschenkidee:

302.31 Beckenbodentraining für Frauen

Beginn: 31.10. 05
10x montags
19.30-21.00 Uhr
46,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job

Die Muskulatur des Beckenbodens und damit die Mitte des Körpers wahrzunehmen, zu aktivieren und durch gezieltes Training zu kräftigen sind Ziele dieses Kursus. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraums. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt.

Dieses Angebot richtet sich zum einen an Frauen, die präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen. Zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach der Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Inkontinenz.

302.32 Stretching

Beginn: 12.09.05
14x montags
17.15-18.15 Uhr
39,90 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

- Muskelpflege wie tägliches Zähneputzen

Kathrin Schumann

Die Erhaltung der Beweglichkeit und Elastizität des Muskelkorsetts ist genauso wichtig wie dessen Kräftigung - besonders, wenn wir älter werden. Bei vielen Freizeitsportarten ist ein gezieltes Auf- und Abwärmen durch Stretching mehr als eine sinnvolle Ergänzung zur Vorbeugung von Verletzungen. Dass das Ganze auch noch Spass machen kann, können Teilnehmende bei diesem Kursus selbst erleben.

Für Männer und Frauen jeden Alters, unabhängig vom Trainingsstand.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.33 Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining

Beginn: 12.09.05
14x montags
18.30-20.00 Uhr
58,80 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

Kathrin Schumann

Wohlgeformte Oberarme, einen knackigen Po und straffe Schenkel - wer möchte das nicht. Mit einfachen Übungen und viel Spass stärken und kräftigen wir in diesem Kursus unsere Muskulatur, abgerundet durch Haltungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die etwas für ihre Fitness und ihre "Problemzonen" tun wollen.

302.35 Fitness- und Funktionsgymnastik

Beginn: 13.09.05
12x dienstags
17.00-18.00 Uhr
33,60 €
maximal 22 TN

>Brinker Schule<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung mit.

Angelika Pape

Mit einem abwechslungsreichen Gymnastikprogramm kann einseitigen Belastungen im Alltag entgegengewirkt werden. Zu flotter Musik erwärmen wir uns mit verschiedenen Schrittkombinationen. Bei den Kräftigungsübungen bringt der Einsatz verschiedener Kleingeräte (Tennisball, Frisbeescheibe, Seil, Theraband usw.) Abwechslung ins Programm. Das Fitnesstraining endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kursus teilgenommen haben.

302.36 Fitness- und Funktionsgymnastik

Beginn: 27.09.05
12x dienstags
20.30-21.30 Uhr
33,60 €
maximal 35 TN

>Schule Kaltenweide<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung mit.

- für Frauen und Männer

Martina Rissel

Der Schwerpunkt liegt auf einer schonenden Kräftigungsgymnastik, die durch vielfältige Anregungen zum Aufwärmen, Dehnen und Bewegen ergänzt wird. Die Aufwärmphase startet mit Lockerungsübungen. Es folgt das Work-out mit Elementen des Aerobic- und Kraft-Ausdauer-Trainings. Dabei werden jeweils verstärkt einzelne Muskelgruppen (z.B. Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskeln) trainiert. Für das ausgewogene Bodyforming folgen Dehnübungen, die gleichzeitig dem Abwärmen dienen und uns wieder zur Ruhe kommen lassen.

302.37 Fit - Gymnastik mit Spaß

Beginn: 02.11.05
10x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
42,- €
maximal 35 TN

>Adolf-Reichwein-Schule<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Kathrin Schumann

Dieser Kursus bietet ein vielfältiges Programm für Frauen und Männer, die Spaß an intensiver Bewegung haben und ihre Fitness erhalten bzw. steigern wollen.

Körperliche Fitness setzt sich zusammen aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese gilt es in einem ausgewogenen Maß durch Laufübungen, Stretching und funktionelle Gymnastik zu trainieren. Partnerübungen, Zirkeltraining, kleine Spiele, Einsatz von Geräten und Musik bringen Spaß und Abwechslung, Entspannungsübungen runden den Abend ab.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.38 Gymnastik zum Schlankwerden und Fitbleiben

Beginn: 01.11.05
10x dienstags
10.00-11.30 Uhr
42,- €
maximal 15 TN

>Haus der Jugend und des Sports<

Gudrun Hochburger

Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmende, die abnehmen und ihre Diät mit intensiver Körperarbeit unterstützen wollen. Dabei wird den "Problemzonen" gezielt zu Leibe gerückt.

Übungen für den Rücken, Dehnungen zur Verbesserung der Elastizität und Lockerungsübungen runden das Programm ab. Ziel des Kursus ist es auch, durch verbesserte Kondition das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen.

302.39 Gymnastik zum Schlankwerden und Fitbleiben

Beginn: 04.11.05
10x freitags
16.30-17.30 Uhr
29,40 €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Gudrun Hochburger

Inhalt wie Veranst.Nr. 302.38

302.40 Schnupperseminar: Walking

Beginn: 17.09.05
2x samstags
9.30-11.45 Uhr
18,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an sportliche, bequeme Kleidung und feste Schuhe.

Elvira Priesett

Sie haben schon viel über das "Walken" gehört und wollen es einfach einmal ausprobieren....?! Dieses Seminar führt in die Theorie und Praxis ein. Erfahren Sie, wie wohltuend Bewegung in der Natur und an der frischen Luft ist. Folgende Inhalte sind vorgesehen:

Unterschiede zwischen Walking, Nordic Walking und Jogging, Gesundheitliche Wirkung, Technik und Training, Kleidung und Ausrüstung, Aufwärmen und Dehnen.

Anschließend können Sie besser entscheiden, welcher Gesundheitssport für Sie der Richtige ist.

302.41 Walking - Schritt für Schritt

Beginn: 15.09.05
5x donnerstags
18.30-19.30 Uhr
14,70 €
maximal 16 TN

Treffpunkt: Freibad Silbersee

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

- Bewegung hält fit

Elvira Priesett

Wer Lust hat, sich in der Natur an frischer Luft intensiv zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun, ist beim Walking genau richtig. Walking ist ein dynamisches Gehen, ein gelenkschonendes, rückenfreundliches Herz- und Kreislauftraining. Das Tempo lässt sich den individuellen Möglichkeiten gut anpassen und langsam steigern.

Nicht "Rennen bis zum Umfallen", sondern mit Ruhe - denn in der Ruhe liegt die Kraft zur Ausdauer. Auf diese Weise kann rundum Fitness und Gesundheit erreicht werden. Walking eignet sich für Menschen jeden Alters, auch für Untrainierte.

302.42 Walking - Schritt für Schritt

Beginn: 03.11.05
7x donnerstags
18.00-19.00 Uhr
21,- €
maximal 16 TN

Treffpunkt: Elisabethkirche

- Bewegung hält fit

Elvira Priesett

Inhalt wie Veranst.-Nr. 302.41

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.43 Nordic Walking

- mach mit - geh dich fit

Beginn: 16.09.05
8x freitags
10.15-11.45 Uhr
(auch während der Ferien)
33,60 €
maximal 12 TN

Karin Beck

Nordic Walking ist ein effektives und schonendes Ganzkörpertraining bei dem 90% der Gesamtmuskulatur beansprucht werden. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst, außerdem wird die Oberkörper- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauer trainiert.

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- ¤ wird im Kurs erhoben.

Der gesundheitsverbessernde und gleichzeitig schonende Aspekt des Nordic Walking stellt den idealen Neu- bzw. Wiedereinstieg in den Sport dar. Es gilt zudem als gute Ganzjahres Outdoor-Sportart zum gezielten Herz-Kreislauftraining sowie zur Rehabilitation, denn die Stöcke ermöglichen gleichzeitig individuelle Dosierung und Entlastung.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

302.44 Nordic Walking:

Beginn: 14.09.05
4x mittwochs und
4x freitags
8.30-10.00 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

- Kompaktkursus zum Einsteigen

Karin Beck

Inhalt wie Veranst.-Nr. 302.43

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

Mädchen stark machen - Selbstverteidigung, Veranst.Nr. 302.61-63, s.S. 49

302.45 Nordic Walking:

Beginn: 12.10.05
4x mittwochs und
4x freitags
8.30-10.00 Uhr
(auch während der Ferien)
33,60 €
maximal 12 TN

- Kompaktkursus zum Einsteigen

Karin Beck

Inhalt wie Veranst.-Nr. 302.43

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

302.46 Nordic Walking

Beginn: 14.09.05
8x mittwochs
10.00-11.30 Uhr
(auch während der Ferien)
33,60 €
maximal 12 TN

- für Fortgeschrittene

Karin Beck

Inhalt siehe Veranst.-Nr. 302.43

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

302.60 Frauen stark machen

Wochenendseminar
Freitag, 20.01.06
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 21.01.06
9.00-15.00 Uhr
27,- €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte denken Sie an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe; für die Übungen wird eine Decke benötigt.

- Selbstverteidigung und Wen Do

Ulrike Schlüter

Jede Frau kennt das Gefühl wehrlos zu sein, wenn sie belästigt oder gar angegriffen wird.

In diesem Seminar lernen Frauen sich zu schützen und zu verteidigen; es werden
- Techniken zur Selbstverteidigung, die wirkungsvoll und leicht erlernbar sind, gezeigt und geübt
- Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung, Gestik und Mimik trainiert
- Kondition, Körpergefühl, Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Sprachberatung
Belegen Sie bitte keinen Sprachenkursus "blind"! Lassen Sie sich beraten, damit Sie genau die Veranstaltung belegen, die Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht. Folgende Beratungstermine sind im Herbst 2005 vorgesehen:

Unterrichtsziel:
Ziel des Sprachenunterrichts ist es, die Fähigkeit zu vermitteln, in allen wichtigen Situationen des täglichen Lebens sprachlich zu bestehen. Im Vordergrund steht daher das Sprechen und Hörverstehen in wirklichkeitsnahen Übungen.

Mindest- und Höchstzahl der Teilnehmenden:
Sofern nicht anders vermerkt, gilt für alle Veranstaltungen in der Regel eine Mindestzahl von 10 und eine Höchstzahl von 20 Teilnehmenden.

Sprachenberatung

Dienstag, 30.08. und 06.09.	9.00-12.00 Uhr im Eichenpark
Donnerstag, 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.	9.00-12.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr im Eichenpark
ab 19.9. Beratungszeiten nach telefonischer Vereinbarung	
sowie donnerstags	16.00-18.00 Uhr im Eichenpark

Sprachen sind mit uns nicht fremd!

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Zeilen (mühelos) lesen können, geht es Ihnen besser als ca. 3 Millionen Deutschen, die nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt haben. Die Schätzungen für Langenhagen schwanken zwischen ca. 600 und 900 Erwachsenen und Jugendlichen, die Schwierigkeiten mit den schriftlichen Anforderungen im Alltag haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Die Kurse richten sich sowohl an Personen, die kaum lesen und schreiben können, als auch an solche, die lesen können, aber noch Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. In kleinen Gruppen erfolgt eine Einführung in das Lesen und Schreiben von Anfang an oder eine Auffrischung und Erweiterung vorhandener Grundkenntnisse.

Bitte weisen Sie Betroffene auf diese Kurse hin. Ein Einstieg ist - nach einer persönlichen und vertraulichen Beratung - jederzeit möglich.

607.10 Lesen und Schreiben von Anfang an

12.09.-19.12.05
12x montags und
12x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
72,- €/43,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Einführung in deutsche Schriftzeichen, Verbindung von Buchstaben zu Silben und ganzen Wörtern.

607.20 Schreiben in Alltag, Ausbildung und Beruf

12.09.-19.12.05
12x montags und
12x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
72,- €/43,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Grundlagen deutscher Rechtschreibung und Zeichensetzung, verbunden mit Übungstexten und -diktaten, Verfassen eigener Kurztexte (Bewerbungen, Leserbrief etc.)

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Die Kompetenzstufen des GER (Gemeinsamer Europäische Referenzrahmen)

Das VHS-Sprachkursprogramm richtet sich nach den vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, was der/die Lernende bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe **kann ...**

C 2	- praktisch alles mündlich oder schriftlich verstehen - Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen - sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen
C 1	- anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen - sich fast mühelos fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten zu suchen - die Zielsprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen - sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten sowie Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen
B 2	- die Hauptinhalte komplexer Texte und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen - sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung möglich ist - sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken sowie die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben
B 1	- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Themen aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht - sich zusammenhängend über vertraute Themen und Interessengebiete äußern - über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Wünsche und Ziele beschreiben sowie zu Ansichten und Plänen kurze Erklärungen und Begründungen abgeben
A 2	- einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Bereichen unmittelbarer Bedeutung (z.B. Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) äußern und verstehen - sich in einfachen routinemäßigen Situationen über vertraute Themen verständigen
A 1	- sich selbst und andere vorstellen, einfache Fragen zur Person stellen sowie auf einfache Fragen dieser Art antworten - sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen - alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze im Zusammenhang mit persönlichen Bedürfnissen äußern und verstehen

Eine telefonische oder persönliche Sprachberatung (siehe Seite 99) ist im Zweifelsfall immer eine sinnvolle Ergänzung zur Selbsteinstufung.

Der folgenden Übersicht können Sie entnehmen, für welche Prüfung Sie sich wann und bei welcher Kompetenzstufe an der Volkshochschule Langenhagen anmelden können. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, werden nur Anmeldungen von Teilnehmenden an VHS-Kursen angenommen. Außerdem ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Der GERR (Gemeinsamer Europäischer Referenz-Rahmen) und internationale Sprachprüfungen			
Kompetenzstufe	**Prüfungs-termin**	**Anmelde-schluss**	**Prüfungs-gebühr***
C 2: hervorragende Kenntnisse (z.B. nach 8 und mehr Lernjahren)			
Großes Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)	10./11.11.05	08.09.05	205,- €
Cambridge Certificate of Proficiency in English	15.12.05	29.09.05	150,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau C2	Januar 2006	01.12.05	??
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Kleines Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)	08.11.05	08.09.05	180,- €
Cambridge Advanced Certificate in English	14.12.05	29.09.05	145,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau C1	Januar 2006	01.12.05	??
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) – Nivel Superior	18.11.05	06.10.05	195,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Zentrale Mittelstufenprüfung Deutsch (Goethe-Institut)	20.12.05	03.11.05	130,- €
Cambridge First Certificate in English	13.12.05	29.09.05	140,- €
English for Business – Level 2 **(LCCI)**	18.11.05	22.09.05	115,- €
English for Technical Purposes (TELC)	27.05.06	27.03.06	120,- €
Deutsch für den Beruf (TELC)	26.11.05	06.10.05	120,- €
Spanisch für den Beruf (TELC)	26.11.05	06.10.05	120,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau B2	Januar 2006	01.12.05	??
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) – Nivel Intermedio	18.11.05	06.10.05	175,- €
B 1: mittlere Kenntnisse (z. B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
TELC-Zertifikat Deutsch	27.01.06	01.12.05	110,- €
Cambridge Preliminary English Test (PET)	26.11.05	06.10.05	100,- €
English for Business – Level 1 **(LCCI)**	16.11.05	22.09.05	115,- €
English for the Hotel and Catering Industry	06.05.06	13.03.06	120,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau B1	Januar 2006	01.12.05	??
TELC-Certificato d'Italiano	26.11.05	06.10.05	110,- €
TELC-Zertifikat Russisch	06.05.06	13.03.06	110,- €
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) – Nivel Inicial	18.11.05	06.10.05	135,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
TELC-Start Deutsch 2 Z	auf Anfrage		90,- €
TELC-Certificate in English – Elementary Level	auf Anfrage		
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau A2	Januar 2006	01.12.05	??
TELC-Certificato d'Italiano – Livello elementare	auf Anfrage		80,- €
Certificado de Español – Nivel elemental	auf Anfrage		80,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau A1	Januar 2006	01.12.05	??
START-Prüfungen in Deutsch, Italienisch, Spanisch	auf Anfrage		25 €
Prüfungsgebühren sind bei der Anmeldung in der VHS in bar oder per Scheck zu entrichten! Für verspätete Anmeldungen wird eine Zusatzgebühr in Höhe von 10,- € berechnet. Ein Anspruch auf eine nachträgliche Anmeldung besteht nicht.			

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Deutsch Integrationskurse

Das am 1.1.2005 in Kraft getretene Zuwanderungsgesetz sieht für dauerhaft in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer eine Sprachförderung im Umfang von bis zu 600 Unterrichtsstunden vor. Diese in sechs Blöcken von jeweils 100 Unterrichtsstunden aufgeteilten "Integrationskurse" werden aus Mitteln des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst.

Folgende Personen können im Rahmen der Integrationskurse zu einer ermäßigten Gebühr von 1,- € pro Unterrichtsstunde (reguläre Kursgebühr 2,10 €/Unterrichtsstunde) teilnehmen:

- Ausländerinnen mit dauerhaftem Bleiberecht
- EU-Bürger/innen
- Spätaussiedler
- Kontingentflüchtlinge

Anträge auf Zulassung zu einem Integrationskurs senden Sie bitte an folgende Adresse:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Boeselagerstr. 4
38108 Braunschweig

Antragsvordrucke sind in der Volkshochschule erhältlich.

Empfänger/innen von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II können bei Vorlage entsprechender Nachweise ganz von der Kursgebühr befreit werden.

Die Kurse 404.11 bis 404.32 sind vom BAMF als Integrationskurse anerkannt. Eine Teilnahme ist jedoch auch als Selbstzahler ohne Integrationskursberechtigung möglich.

404.11

05.09.-21.12.05 und 09.01.-30.1.06
17x montags und 16x mittwochs
15.30-18.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Deutsch A1 - Basissprachkurs 1

Agnès Marie

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Passwort Deutsch 1, ab L. 1
Klett, Best.-Nr. 675 800-2

404.12

07.09.-21.12.05 und 11.01.-27.1.06
17x mittwochs und 16x freitags
9.00-11.30 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Deutsch A1 - Basissprachkurs 2

Valentina Lunau

Passwort Deutsch 1, ab L. 5
Klett, Best.-Nr. 675 800-2

404.13

01.11.-20.12.05 und 10.01.-01.03.06
17x dienstags und 16x freitags
9.00-11.30 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Deutsch A1 - Basissprachkurs 2

- für türkische Frauen

Razije Ebcinoglu

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

404.21

06.09.-22.12.05 und 10.01.-24.01.06
17x dienstags und 16x donnerstags
15.30-18.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Deutsch A2 - Basissprachkurs 3

Zsuzsanna Bényei-Büttner

Passwort Deutsch 2, ab L. 8
Klett, Best.-Nr. 675 820-7

AWO-Jugendmigrationsdienst; montags, 13.30-17.00 Uhr und
AWO-Migrationserstberatung; freitags, 9.00-14.00 Uhr
im Seniorenbüro, Brinkholt 10, 30851 Langenhagen;
Tel. 7401 99 87

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

404.22 Deutsch A2 - Aufbausprachkurs 1

06.09.-22.12.05 und
10.01.-24.01.06
17x dienstags und
16x donnerstags
9.00-11.30 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Zsuzsanna Bényei-Büttner

Passwort Deutsch 2, ab L. 12
Klett, Best.-Nr. 675 820-7

404.31 Deutsch B1 - Aufbausprachkurs 2

05.09.-20.12.05 und
09.01.-24.01.06
16x montags und
17x dienstags
9.00-11.30 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Themen neu - Zertifikatsband, ab Lektion 1
Hueber, Best.-Nr. 301523-7 und 311523-1

404.32 Deutsch B1 - Aufbausprachkurs 3

06.09.-22.12.05 und
10.01.-24.01.06
17x dienstags und
16x donnerstags
15.30-18.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

Themen neu - Zertifikatsband, ab Lektion 6
Hueber, Best.-Nr. 301523-7 und 311523-1

P

Europa-Sprachzertifikat "Deutsch"
Prüfungstermin: 27.01.2006
Anmeldeschluss: 01.12.2005
Prüfungsgebühr: 110,- €

Deutsch - Mittelstufe
Der folgende Kursus entsprucht der **Kompetenzstufe B 2 des GERR** (**s. S. 100**) und bereitet auf die Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts vor. Die Anmeldung zu dieser Prüfung, die eine sprachliche Zulassungsvoraussetzung für das Studium an zahlreichen deutschen Hochschulen darstellt, setzt die Teilnahme an einem der nachstehenden Kurse voraus.
Bitte lassen Sie sich beraten!

404.40 Deutsch - Mittelstufe

08.09.-15.12.05
12x dienstags und
13x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
105,- €/63,- €

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

em-Hauptkurs Neu, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 001695-x und 011695-4

P

Zentrale Mittelstufenprüfung (Goethe-Institut)
Prüfungstermin: 20.12.2005
Anmeldeschluss: 03.11.2005
Prüfungsgebühr: 135,- €

404.41 „Weg mit den typischen Fehlern!"

12.01.-26.01.06
3x donnerstags
17.30-20.00 Uhr
20,- €/12,40 €
inkl. Materialkosten

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

Für Teilnehmende mit sicheren Deutschkenntnissen, die immer wieder an typischen Fehlern "hängen bleiben" und gleichzeitig ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik verbessern möchten.

404.50 Deutsch - Oberstufe

22.09.-13.12.05
10x dienstags und
10x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
84,- €/50,40 €

>Treffpunkt<

Elke Grass-Seifert

Lehrwerk: Das Oberstufenbuch,
Schubert-Verlag, ISBN-Nr. 3-929526-58-1

Zusätzliche literarische Texte nach Absprache

P

Kleines Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)
schriftl. Prüfungstermin: 08.11.2005
Anmeldeschluss: 08.09.2005
Prüfungsgebühr: 180,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

English Fun for Kids
für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 1 und 2
Veranst.-Nr. 406.01, s. S. 48

FaBeLhaft!

406.10 Englisch I - Auffrischung

13.09.-13.12.05
12x dienstags
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

- vormittags

Carmen Lüning

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen!

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

406.11 Englisch I - Auffrischung

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
20:00-21:30 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen!

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

406.12 Englisch I c

13.09.-13.12.05
12x dienstags
20:00-21:30 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 9
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

FaBeLhaft!

406.21 Englisch II a - vormittags

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
9.30-11.00 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Bildungszentrum Eichenpark<

Carmen Lüning

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

406.22 Englisch II a

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

FaBeLhaft!

406.23 Englisch II c - vormittags

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 5
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

Die Kurse 406.30 bis 406.35 entsprechen der Kompetenzstufe A2 des GERR (s. S. 100)

406.30 Lernen mit Muße: Englisch III

13.09.-13.12.05
12x dienstags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

- vormittags für Seniorinnen und Senioren

Hildegard Ruck

Lehrbuch: Going for Gold, ab Lektion 2
Cornelsen, Best.-Nr. 2049-5

FaBeLhaft!

406.31 Englisch III a - vormittags

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

406.32 Englisch III b

13.09.-13.12.05
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 4
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

406.33 Lernen mit Muße: Englisch III c

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

- vormittags für Seniorinnen und Senioren

Rocio Heimbach

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 5
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

FaBeLhaft! 406.34 Englisch III c - vormittags

14.09.-14.12.05 und
11.01.-25.01.06
15x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €

>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 5
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

406.35 Englisch A2 - Auffrischung

Montag, 24.10.05 bis
Mittwoch, 26.10.05
9.30-12.00 Uhr
20,- € inkl.
Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 8 und 9

Carmen Lüning

Auffrischung und Festigung von Grammatikthemen der Klassenstufen 7 und 8

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Die Kurse 406.40 bis 406.45 entsprechen der Kompetenzstufe B 1 des GERR (s. S. 100)

406.40 Englisch B1 - Auffrischung

Bildungsurlaub
Montag, 16.01.06 bis
Freitag, 20.01.06
9.00-16.30 Uhr
84,- €/50,40 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird zwei Wochen vor Kursbeginn bekannt gegeben.

406.41 Lernen mit Muße: Englisch IV b

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

- vormittags für Seniorinnen und Senioren

Rocio Heimbach

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 3

406.42 Englisch B1 - Auffrischung

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Wiebke Franke

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 4

FaBeLhaft! 406.43 Englisch IV d - vormittags

12.09.-19.12.05
12x montags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 8

FaBeLhaft! 406.44 Englisch IV d - vormittags

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 9

FaBeLhaft! 406.45 Englisch IV d - vormittags

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Marina Badura

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 9

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

406.46 Englisch B1 - Auffrischung

Donnerstag, 27.10.05 und Freitag, 28.10.05
9.30-12.45 Uhr
18,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 10 und 11

Claudia Kempf-Oldenburg

Auffrischung und Festigung von Grammatikthemen der Klassenstufen 9 und 10

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

P **Cambridge Preliminary English Test (PET)**
Prüfungstermin: Samstag, 26.11 2005
Anmeldeschluss: Donnerstag, 06.10. 2005
Prüfungsgebühr: 100,- €

Die Kurse 406.51 bis 406.54 entsprechen der Kompetenzstufe B2 des GERR (s. S. 100)

Englisch - Konversation
Schwerpunkt der folgenden Kurse ist das freie Sprechen in ungezwungener Atmosphäre. Bei Bedarf wird auch auf spezielle grammatische Probleme und auf aktuelle Themen eingegangen.

FaBeLhaft!

406.51 Englisch - Easy Conversation

13.09.-13.12.05
12x dienstags
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Vormittagskursus

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und einfache Lektüre nach Absprache

FaBeLhaft!

406.52 Englisch - Easy Conversation

13.09.-13.12.05 und 10.01.-24.01.06
15x dienstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>Treffpunkt<

Vormittagskursus

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und einfache Lektüre nach Absprache

FaBeLhaft!

406.53 Englisch - Konversation am Vormittag

14.09.-14.12.05 und 11.1.-25.1.06
15x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

406.54 Englisch - Allgemeine Sprachpraxis

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Wiebke Franke

A New Start - Advanced Course
Cornelsen, Best.-Nr. 6164-7

P **Cambridge First Certificate in English**
schriftl. Prüfungstermin: 13.12.05
Anmeldeschluss: 29.09.05
Prüfungsgebühr: 140,- €

Die Geschenkidee:

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

FaBeLhaft!

406.90 Basis for Business English (B1)

05.11.-26.11.05
4x samstags
9.00-12.15 Uhr
48,- €/28,80 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Dieser an vier Samstagen stattfindende Kompaktkursus bietet eine praxisorientierte Einführung in das Wirtschaftsenglisch.

Teilnahmevoraussetzung sind Englisch-Kenntnisse der Kompetenzstufe A2 (z.B. nach Abschluss von "Lift Off 3")

Das Unterrichtsmaterial wird ca. 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Maßgeschneiderte Englischkurse für Ihren Betrieb
Auf Wunsch führt die Volkshochschule für Firmen und andere Institutionen terminlich und inhaltlich "maßgeschneiderte" Kurse oder Seminare durch. In den mit * gekennzeichneten Bereichen besteht die Möglichkeit zum Ablegen einer international anerkannten, **berufsbezogenen** Prüfung. Wir beraten Sie gern.

LCCI EXAMINATIONS BOARD

English for Business*
English for Technical Purposes *
English for Medical Purposes
English for International Trade and Transport
English for Meetings and Conferences
Product and Company Presentation
Telephoning
Business Correspondence
English for the Hotel and Catering Industry*

**Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.**

408.11 Französisch I a

12.09.-19.12.05
12x montags
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Perspectives 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 1
Cornelsen; Best.-Nr. 2009-81 & 2009-90

408.12 Französisch I c

01.11.-20.12.05
8x dienstags
20.00-21.30 Uhr
43,20 €/25,90 €

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Perspectives 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 9
Cornelsen; Best.-Nr. 2009-81 & 2009-90

Mindestens 7 Teilnehmende

408.21 Französisch B1

13.09.-13.12.05
12x dienstags
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Eric Pellicer

Perspectives 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L.1
Cornelsen; Best.-Nr. 2011 47

408.22 Französisch B1 - Auffrischung

Mittwoch, 26.10.05 bis Freitag, 28.10.05
(Herbstferien)
8.45-12.00 Uhr
27,- €
inkl. Materialkosten

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Schülerinnen und Schüler

Agnès Marie

Dieser Kompaktkursus für Schüler/innen der Klassenstufen 9 und 10 dient der Auffrischung von Grammatik und Wortschatz und macht gleichzeitig auf der Grundlage von Modellprüfsätzen mit der Französisch-Prüfung DELF A1 vertraut.

P **Diplôme d'Études en langue Française (DELF)**
Prüfungstermin: Januar 2006
Anmeldeschluss: 01.12.2005

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

408.41 Französisch B2: conversation facile

12.09.-19.12.05
12x montags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Alltagsthemen im Gespräch, Grammatikwiederholung und einfache Lektüre nach Absprache

408.42 Französisch C1: Konversation und Lektüre

13.09.-13.12.05
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Eric Pellicer

Alltagsthemen im Gespräch, Lektüre und Chansons nach Absprache

409.11 Italienisch I a

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Petra Gentili

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-1

409.12 Italienisch I c

12.09.-19.12.05
12x montags
20.15-21.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Petra Gentili

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-1

409.21 Italienisch II a - vormittags

12.09.-19.12.05
12x montags
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Sabrina Regazzo-Thoms

Allegro 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 558-9

409.22 Italienisch II a

12.09.-19.12.05
12x montags
18.30-20.00 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Petra Gentili

Allegro 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 558-9

mind. 7 Teilnehmende

409.23 Italienisch II b - vormittags

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Petra Gentili

Linea diretta 2, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 005175-5 & 015175-X
ab Lektion 7

P

Certificato d'Italiano
Prüfungstermin: Samstag, 26.11.2005
Anmeldeschluss: 06.10.2005
Prüfungsgebühr: 110,- €

409.30 Italienisch - Konversation

12.09.-19.12.05
12x montags
18.30-20.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sabine Behrendt

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe B2 des GERR (s. S. 100)

Konversation, Lektüre nach Absprache und gelegentliche grammatische Auffrischung

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Die Bildungsurlaube 422.91 und 422.92 entsprechen der Kompetenzstufe A1 des GERR (s. S. 100)

FaBeLhaft!

422.91 Spanisch I a

Bildungsurlaub
Montag, 07.11.05 bis
Freitag, 11.11.05
9.00-16.30 Uhr
108,- €/64,80 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

mind. 7 Teilnehmende

FaBeLhaft!

422.92 Spanisch I b

Bildungsurlaub
Montag, 16.01.06 bis
Freitag, 20.01.06
9.00-16.30 Uhr
108,- €/64,80 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 4

mind. 7 Teilnehmende

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Die Kurse 422.10 bis 422.15 entsprechen der Kompetenzstufe A1 des GERR (s. S. 100)

FaBeLhaft!

422.10 Spanisch I a - vormittags

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

422.11 Spanisch I a

12.09.-19.12.05
12x montags
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

422.12 Spanisch I b

27.09.-13.12.05
10x dienstags
20.15-21.45 Uhr
42,- €/25,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rodolfo Küstermann

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 5

FaBeLhaft!

422.13 Spanisch I c - vormittags

12.09.-19.12.05 und
9.-23.1.06
15x montags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 6

422.14 Spanisch I d

27.09.-13.12.05
10x dienstags
18.30-20.00 Uhr
42,- €/25,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rodolfo Küstermann

Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 10
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514880 & 514885

422.15 Spanisch I e

13.09.-13.12.05
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 14
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514880 & 514885

P **Certificado de Español**
- Nivel elemental -
Prüfungstermin nach Vereinbarung
Prüfungsgebühr: 75,- €

422.21 Spanisch II a

31.10.-19.12.05
8x montags
18.15-19.45 Uhr
43,20 €/25,90 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

mind. 7 Teilnehmende

FaBeLhaft!

422.22 Spanisch II c - vormittags

12.09.-19.12.05
12x montags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 5
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

422.23 Spanisch II d

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 7
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

zusätzliche Lektüre nach Absprache

mind. 7 Teilnehmende

422.24 Spanisch II e

13.09.-13.12.05
12x dienstags
20.00-21.30 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 9
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

mind. 7 Teilnehmende

P **Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) - Nivel Inicial -**
Prüfungstermin: 18.11.2005
Anmeldeschluss: 06.10.2005
Prüfungsgebühr: 135,- €

422.40 Spanisch Konversation

12.09.-19.12.05
12x montags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Temas variados de la actualidad son discutidos para ampliar el vocabulario y los conocimientos sobre la cultura hispana. Se manejan además temas gramaticales.

420.00 Schwedisch I a

12.09.-19.12.05
12x montags
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
>Treffpunkt<

Laisa Sterner

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

403.10 Dänisch I a

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

403.20 Dänisch B1 - Konversation

12.09.-19.12.05 und
09.-23.01.06
14x montags
20.00-21.30 Uhr
58,80 €/35,30 €

>Treffpunkt<

Else Mikkelsen-Rech

I foraaret laeste vi "Tres beroemte Danskere" og blev meget kloge! Da vi ikke er faerdige, laeser vi videre. H.C. Andersens biografi og eventyr har stadig vores interesse. Desuden har vi endnu en novellesamling til gode. Desuden staar grammatikalske oevelser paa vores liste. Har du tidligere laert dansk, er du meget velkommen.

410.00 Japanisch I a

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Yasuko Matsubara

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

Mindestens 7 Teilnehmende

417.00 Polnisch I a

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Alicja Wierzba

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

Mindestens 7 Teilnehmende

Polnisch-Bildungsurlaube in Krakau
Deutsch-Polnische Akademische Gesellschaft
Info: www.polnischkurs.org oder
www.polnischinkrakau.org

419.10 Russisch I a

14.09.-14.12.05
12x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

419.20 Russisch I d

15.09.-15.12.05
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

MOCT 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 11 Klett, Best.-Nr. 527 531 & 527535

mind. 7 Teilnehmende

419.30 Russisch A2

13.09.-13.12.05
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Chawronina - Sprechen Sie Russisch, ab L 14

mind. 7 Teilnehmende

419.40 Russisch B1

12.09.-19.12.05
12x montags
18.15-19.45 Uhr
64,80 €/38,90 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Modernes Russisch - Dorogi

mind. 7 Teilnehmende

P

Europa-Sprachzertifikat Russisch
Prüfungstermin: 06.05.06
Anmeldeschluss: 13.03.06
Prüfungsgebühr: 110,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

509.01 Rede- und Vortragstechnik für Fach- und Führungskräfte - Teil I

Wochenendseminar
Freitag, 14.10.05
17.00-21.45 Uhr
Samstag, 15.10.05
9.30-18.00 Uhr
96,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gabriele-Regina Thomas

Besprechungen leiten, Vorträge und Ansprachen halten, Anweisungen geben - Situationen im Berufsalltag, die eine professionelle Redefähigkeit erfordern.

Dieses Seminar wendet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an entsprechende Nachwuchskräfte, die ihr Rede- und Kommunikationsverhalten optimieren möchten.
Folgende Inhalte sind u. a. vorgesehen:
- Grundsätze angewandter Rhetorik
- Redeformen
- Aufbau einer Rede
- 5-Satz-Technik
- Manuskriptarbeit
- Analyse- und Bewertungsfaktoren von Reden

509.02 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub
Montag, 17.10.05 bis
Freitag, 21.10.05
jeweils
8.45-16.15 Uhr
160,- €/96,- €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Gabriele-Regina Thomas

Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Trotzdem ist eine Verständigung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der öffentlichen Interessenvertretung häufig erschwert durch sprachliche Unzulänglichkeiten, Missverständnisse, Hemmungen oder Ängste.
Inhalte dieses Seminars sind u.a. eine praktische Einführung in sachgerechte Rede- und Argumentationsformen sowie angemessenes Diskussionsverhalten.
Schwerpunkte sind theoretische Grundlagen von Kommunikationsprozessen und deren Störungen, die Analyse von körpersprachlichen Signalen und die Bewältigung von Redeängsten. Rede-, Artikulations- und Argumentationstechniken werden ausführlich behandelt. Ziele, Regeln und Klippen in Diskussionen und Gesprächen werden ebenfalls thematisiert. Vielfältige praktische Übungen sind Bestandteil dieser Bildungswoche.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.03 Präsentation und Rhetorik

Wochenendseminar
Freitag, 18.11.05
17.00-21.45 Uhr
Samstag, 19.11.05
9.30-18.45 Uhr
68,- €/40,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gabriele-Regina Thomas

Manche innovative Idee, so manch bahnbrechendes Projekt werden nie realisiert, da die erste öffentliche Präsentation weder ziel- noch adressatengerecht gestaltet wurde. Der Erfolg einer Präsentation basiert wesentlich auf der Übereinstimmung des Inhalts, der verwendeten Visualisierungstechnik und des Rednerverhaltens.

Die deutliche Steigerung von Sach- und Zuhörerorientierung wird durch die formale Strukturierung des Vortrags erzielt, den kontrollierten Einsatz des verbalen und körpersprachlichen Redeverhaltens sowie durch den situationsgerechten Umgang mit Präsentationstechniken.

Neben Videoaufzeichnungen und deren Auswertung stehen folgende Inhalte im Mittelpunkt des Seminars:
- Bewertungskriterien für Vorträge
- Basisschema eines Vortrags
- Grundformen des Manuskripts
- Visualisierungstechniken
- Verhalten im Raum: Sitz, Gang, Stand

Die Geschenkidee:

509.04 Kommunikation in Veränderungsprozessen

Wochenendseminar
Freitag, 14.10.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 15.10.05
9.30-17.00 Uhr
52,- €/31,20 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Dr. Anna-Maria Huesmann

Erfolgreiches unternehmerisches Vorgehen verlangt nach adäquaten Methoden im Umgang mit Mitbewerbern und Mitarbeitern. Einen Vorsprung hat, wer auf Anhieb den Standpunkt des Gesprächspartners und die Muster hinter der Position erfassen und den eigenen Standpunkt klar vermitteln kann.

Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte aller Ebenen, die ihre Unternehmen, ihre Institutionen und ihre Beschäftigten voran bringen wollen; die entschlossen sind, das bisher Bestehende zu hinterfragen und bereit sind, auch eigene Verständigungsmuster zu prüfen.

In einem moderierten Gespräch wird ein von den Teilnehmenden ausgewähltes Thema aus dem Berufsalltag bearbeitet. Vorgegangen wird nach einzelnen Schritten der Binomischen Moderation. Diese berücksichtigt drei Ebenen der zwischenmenschlichen Kommunikation und nachhaltiger Lernprozesse: Die Ebene der Sachverhalte, die Ebene der Bedürfnisse/Werte und die Ebene der Lernprozesse.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

509.05 Eigene Potentiale entdecken:

Raus aus der Routine, Neues wagen!

Wochenendseminar
Freitag, 25.11.05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 26.11.05
9.30-17.00 Uhr
48,- €/28,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Susanne Heinrichs

Kennen Sie das: seit längerer Zeit arbeiten Sie recht erfolgreich und eigentlich ist alles in Ordnung. Aber Ihnen fehlt der Schwung der Anfangszeit, die Routine wird manchmal fast langweilig - Fragen wie "will ich das wirklich so?", Gefühle wie "das sollte ich anders machen" oder sogar "eigentlich habe ich noch so viel vor" tauchen auf.

Zudem fehlt Ihnen der Schwung der Anfangszeit, die Routine wird manchmal sogar langweilig.

Einmal innehalten und schauen, was da ist und was fehlt oder verlorengegangen ist. Spielräume entdecken, Ideen finden und (gedanklich) erste Schritte auf den "neuen Wegen" wagen - das sind die Zieles dieses Seminars, die mit Methoden aus der Supervision und dem Coaching umgesetzt werden können.
Seminarinhalte:
- Standortbestimmung, Rollenklärung
- Inventur: Stärken/Schwächen & Ressourcen
- Entwicklung von Visionen und Zielen
- Erarbeitung konkreter Handlungsalternativen

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.06 Geschickt kontern, spontan reagieren

Wochenendseminar
Freitag, 13.01.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 14.01.06
9.30-17.00 Uhr
39,- €/23,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching, Hannover

Ein Angriff mit Worten kann mit gleicher Kraft verletzen wie ein Schlag ins Gesicht. Viele Menschen reagieren auf verbale Angriffe unangemessen heftig, ringen nach passenden Worten oder reagieren unsachlich, wodurch die Situation unnötig eskaliert.

Ziel des Seminars ist es, sich in solchen Situationen souverän zu behaupten und Strategien kennen zu lernen, mit denen Sie verbal reagieren können.
Mit einfachen Übungen, klaren "Spielregeln" und gezieltem Verhalten lernen Sie, gelassen zu bleiben sowie spontan und geschickt zu kontern.

Sie lernen Provokationen positiv umzudeuten, Ihre Gedanken in eine klare, aktive Sprache zu fassen und trainieren Reaktionsstrategien auf unfaire Angriffe, Störungen und Killerphrasen. Lernen Sie kreative Methoden kennen, um Angreifer mit Ihrer Reaktion zu überraschen!

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

509.07 Erfolgreiches Konfliktmanagement

Wochenendseminar
Freitag, 14.10.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 15.10.05
9.30-17.00 Uhr
39,- €/23,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching, Hannover

Konflikte und Spannungen im zwischenmenschlichen Miteinander gehören ebenso zum beruflichen und privaten Alltag wie harmonische und entspannte Situationen. Konflikte können eine sehr positive und klärende Wirkung haben, vorausgesetzt man erkennt den Konflikt rechtzeitig und setzt sich mit den Ursachen auseinander. Die Bewältigung und konstruktive Verwertung von beruflichen und privaten Konflikten steigert die soziale Kompetenz und innere Ausgeglichenheit. Konflikte lassen sich nicht verhindern, aber man kann sie durch gezielte Kommunikation bewältigen und viel aus Ihnen lernen. In diesem Seminar wird vor allem das Führen von Kritik- und Konfliktgesprächen eingeübt. Dabei ist es besonders wichtig, Verständnis für die Situation des Gesprächspartners aufzubringen, auf ihn einzugehen und Kompromisse zu finden, damit beide Konfliktparteien einen Teilerfolg für sich verbuchen können.
Folgende Inhalte sind geplant

- Ursachen von Konflikten erkennen und deuten
- Kommunikationsstile und Dominanzverhalten
- Kritik gekonnt und konstruktiv verpacken
- konkrete Vereinbarungen treffen
- Methoden zur konstruktiven Konfliktlösung

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.08 Selbstsicher auftreten

- mit Körpersprache und Worten souverän überzeugen

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 11.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 12.11.05
9.30-17.00 Uhr
39,- €/23,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach

Der erste Eindruck steht, der letzte Eindruck bleibt!

Auftreten, Kleidung, Körpersprache, Verhaltens- und Benimmregeln sowie rhetorische Mittel und Argumentationsweise entscheiden, wie Sie auf andere wirken. In diesem Seminar werden Ihnen die Grundregeln für souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit und im Berufsalltag vermittelt. Welches Verhalten gilt als selbstbewusst und woran erkenne ich Unsicherheiten, auch wenn das Signal noch so gering ist? Wie kann ich bei anderen und bei mir selbst darauf gezielt reagieren? Schon mit der Beachtung einfacher Regeln und gezieltem Verhalten können Sie nach außen ein souveränes Bild vermitteln und Ihre Wirkung auf andere in der Öffentlichkeit und im beruflichen Alltag verbessern.

In diesem Seminar probieren Sie verschiedene rhetorische Methoden und den persönlichen Auftritt in einem Kurzvortrag aus und erhalten dafür ein Video-Feedback, um zu überprüfen, wie Sie nach außen wirken.

509.09 Vorstellungsgespräche erfolgreich meistern

Wochenendseminar
Freitag, 06.01.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 07.01.06
9.30-17.00 Uhr
39,- €/23,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach

Sie orientieren sich gerade beruflich neu, haben schon "Bewerbungskampagnen" hinter sich und kennen die Regeln für schriftliche Bewerbungen. Nach der überzeugenden schriftlichen Bewerbung ist es wichtig, im Vorstellungsgespräch den positiven Eindruck zu untermauern und souverän aufzutreten. Eine gute Vorbereitung ist entscheidend für Ihren Erfolg. In diesem Seminar trainieren Sie Ihre Gesprächsführung und Ihre Antwortstrategien.

Ein Vorstellungsgespräch ist Werbung in eigener Sache. Daher sollten Sie Ihre Stärken und Schwächen kennen, sich auf den Gesprächsablauf und beliebte Fragen der Interviewer einstellen, sich in der Kürze der Zeit sympathisch darstellen und Ihre Kompetenzen bestmöglich "verkaufen". In diesem Seminar werden Ihnen neben der Selbstanalyse Ihrer Stärken und Potenziale die Phasen und Ziele eines typischen Vorstellungsgesprächs vermittelt. Sie lernen Antwortstrategien auf häufig angewendete Interviewfragen sowie die Grundregeln der Gehaltsverhandlung kennen. Ferner bereiten Sie geschicktes Verhalten bei unangenehmen, indiskreten oder unzulässigen Fragen vor und lernen positive Argumentation bei "Lücken" im Lebenslauf.

Abschließend werden in Rollenspielen Vorstellungsgespräche, auch mit Stress-Interview und Gehaltsverhandlung, trainiert.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

ALT HILFT JUNG — WIRTSCHAFTS-SENIOREN HANNOVER E.V.

509.10 Selbständig machen oder Ich-AG - aber wie?

Wochenendseminar
Freitag, 04.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 05.11.05
9.30-17.00 Uhr
52,- €/31,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- In Zusammenarbeit mit "Alt hilft Jung" - Wirtschafts-Senioren Hannover e.V.

Friedrich Westphal und Dozententeam

Existenzgründung als " Unternehmer/in" ist ein Schritt, der das Wissen um wichtige Fakten und Zusammenhänge erfordert. In diesem Seminar werden erfahrene Senioren, ehemalige erfolgreiche Unternehmer und Führungskräfte aus Industrie, Handel und Handwerk folgende Themen behandeln:

- persönliche und fachliche Anforderungen an Existenzgründer/innen
- Unternehmensformen, Gründungsformalitäten, Rechtsgrundlagen von Geschäftsvorgängen, Erarbeitung eines Gründungskonzeptes
- Ermittlung des Kapitalbedarfs, Finanzierung und Finanzierungshilfen, Buchführung, Kostenrechnung und Kalkulation
- Marketing und Werbemittel, Versicherungen

509.11 Erfolgreich werben und gestalten

Wochenendseminar
Samstag, 03.12.05
9.30-15.15 Uhr
Sonntag, 04.12.05
9.30-15.15Uhr
48,- €/28,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Nicole Hertwig, Dipl. Grafik-Designerin excessiv.design, Hannover

„Keine Dienstleistung, kein Produkt, kein Unternehmen ist so gut, dass es sich von selbst verkauft."

Jedes Produkt, jede angebotene Dienstleistung muss sich am Markt behaupten können. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick notwendiger Werbemaßnahmen.

Der erste visuelle Eindruck eines Corporate Designs ist entscheidend. Im Seminar werden folgende Gestaltungsgrundlagen erläutert:

- Welche Informationen gehören auf eine Visitenkarte?
- Welche Schriftart/Schriftgröße ist bei einem Logo empfehlenswert?
- Wie spiegelt sich der persönliche Charakter im Corporate Design wieder?

Eine abschliessende Gesprächsrunde ermöglicht den Teilnehmenden, die gelernten Richtlinien an Werbebeispielen zu ermitteln und Widersprüche zu erkennen.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.30 Controller/in (IHK)

Beginn:
samstags, ab 08.10.05
9.30 - 16.30 Uhr

Unterrichtsort:
IGS Garbsen

90 U-Tage
720 U-Std.,
2275,00 €

(Zahlung in monatl. Teilbeträgen möglich)

zzgl. IHK-Prüfungsgebühr

Infotermin:
29.09.2005
19.30 Uhr
in der IGS Garbsen, Meyenfelder Straße 8, 30823 Garbsen

Dozententeam

Nachdem Controlling für große Betriebe größtenteils zur Selbstverständlichkeit geworden ist, beginnt zunehmend auch das Bedürfnis bei Kleinunternehmen bzw. öffentlichen Verwaltungen zu wachsen, sich mit diesem Thema zu befassen und auch betrieblich umzusetzen. Controlling ist ein betriebswirtschaftliches Steuerungsinstrument und dient dazu, die Wettbewerbsposition eines Unternehmens zu stärken, indem es Chancen und Risiken kalkulierbar macht und die Betriebsabläufe auf die formulierten und innerbetrieblich vereinbarten Unternehmensziele hin sicherstellt. Controlling ermöglicht jederzeit eine vollständige Übersicht über Kosten, Gewinn und Liquidität eines Unternehmens. Qualitatives Controlling umfasst darüber hinaus alle anderen führungsrelevanten Aspekte wie z. B. Kommunikationsverbesserung, Teamfähigkeit, Kreativität, Arbeitszufriedenheit.

Zulassungsvoraussetzungen für die Prüfung vor der IHK:

1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine wenigstens dreijährige Berufspraxis oder
2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem sonstigen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine wenigstens fünfjährige Berufspraxis oder
3. eine mindestens sechsjährige Berufspraxis.

Inhalte:

- Betriebs- und Volkswirtschaftslehre
- Unternehmens- und Mitarbeiterführung
- Unternehmensplanung/Budgetierung
- Berichtswesen und Informationsmanagement einschl. Datenverarbeitung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Kommunikation und Moderation
- Ganzheitliches Controlling
- Spezielles Controlling
- EDV

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.31 Industriemeister/in Metall (IHK)

1. Lehrgang

Beginn: Donnerstag, 13.10.05 jeweils dienstags und donnerstags 17.00 - 20.15 Uhr und an einigen Samstagen.

Da viele Teilnehmende im Schichtbetrieb arbeiten, werden zu Beginn des Lehrganges die endgültigen Unterrichtszeiten mit den Teilnehmenden so weit wie möglich abgestimmt.

Dozententeam

Der Lehrgang bereitet auf die Prüfung zum/zur Industriemeister/in der Fachrichtung Metall vor der Industrie- und Handelskammer vor. Das Niedersächsische Hochschulgesetz (NHG) ermöglicht Berufspraktikern, die eine Meisterprüfung abgelegt haben, das Studium an einer Fachhochschule und mit Einschränkungen auch an einer Universität.

Inhalte:

Teil 1:
- Fachrichtungsübergreifende Basisqualifikation
- Rechtsbewusstes Handeln
- Betriebwirtschaftliches Handeln
- Anwendung von Methoden der Information, Kommunikation und Planung
- Zusammenarbeit im Betrieb
- Berücksichtigung naturwissenschaftlicher und technischer Gesetzmäßigkeiten

509.32

2. Lehrgang

Beginn: samstags, ab 15.10.05 9.30 - 16.30 Uhr

Unterrichtsort: IGS Garbsen

1100 UStd. ab 2991,00 EUR (Zahlung in Teilbeträgen möglich)

zzgl. IHK-Prüfungsgebühr

Teil 2:
- Handlungsspezifische Qualifikation
- I. Handlungsbereich "Technik": Betriebs-, Fertigungs-, Montagetechnik
- II. Handlungsbereich "Organisation": Betriebliches Kostenwesen, Planungs-, Steuerungs- u. Kommunikationssysteme, Arbeits-, Umwelt-, Gesundheitsschutz
- III. Handlungsbereich "Führung und Personal": Personalführung, -entwicklung, Qualitätsmanagement

Die berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation (Teil I) wird im AdA-Lehrgang erworben.

Infotermin: 28.09.2005, 17.00 Uhr in der IGS Garbsen, Meyenfelder Straße 8.

509.33 Technische/r Betriebswirt/in (IHK)

1. Lehrgang

Beginn: Montag, 10.10.05, jeweils montags und mittwochs, 18.30 - 21.45 Uhr und an einigen Samstagen

Dozententeam

In den Betrieben wächst der Bedarf an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit fächerübergreifenden Qualifikationen in Leitungsfunktionen. Verlangt werden mehr betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Managementkompetenz. Dieser Lehrgang richtet sich hauptsächlich an Industriemeister. Sie bilden schon jetzt für viele Industrieunternehmen das Rückgrat der Mitarbeiterschaft in Produktion, Fertigung und Instandhaltung. Um jedoch kompetent und wirkungsvoll am Betriebsgeschehen im Ganzen mitwirken zu können, fehlen dem Industriemeister in seiner bisherigen Qualifikation oft vertiefte volks- und betriebswirtschaftliche Kenntnisse, um die Auswirkungen wirtschaftlicher Zusammenhänge und Entwicklungen auf unternehmenspolitische Entscheidungen hin zu beurteilen und mit zu beeinflussen. Die Prüfung zum/zur Technischen Betriebswirt/in (IHK) gliedert sich in

509.34

2. Lehrgang

Beginn: Samstag, ab 08.10.05 9.30 - 16.30 Uhr

Unterrichtsort: IGS Garbsen

650 U-Std. ab 2263,00 EUR (Zahlung in Teilbeträgen möglich),

zzgl. IHK-Prüfungsgebühr

1. einen volks- und betriebswirtschaftlichen Prüfungsteil
- Allgem. Volks- u. Betriebswirtschaftslehre
- Rechnungswesen/Controlling
- Finanzierung, Investition, Steuern
- Material-, Produktions-, Absatzwirtschaft

2. einen Prüfungsteil "Management und Führung"
- Organisation und Unternehmensführung
- Informations-/ Kommunikationstechnik
- Personalmanagement

3. einen fächerübergreifenden, technikbezogenen Prüfungsteil
- praxisorientierte Projektarbeit
- Schnittstellen der technischen und kaufmännischen Funktionsbereiche
- betriebs-, fertigungs-, produktions- und verfahrenstechnische Kenntnisse und Fertigkeiten

Infotermin: 28.09.2005, 18.00 Uhr in der IGS Garbsen, Meyenfelder Straße 8.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.20 Wie führe ich meinen Chef?

Freitag, 25.11.05
16.00-20.00 Uhr
Sonnabend, 26.11.2005
9.00-15.00 Uhr
57,- €

>Treffpunkt<

Karin Weyler

Dass es Aufgabe der Chefs ist, MitarbeiterInnen zu führen, ist selbstverständlich. Dass Führung aber hier nicht aufhört, sondern umgekehrt, auch MitarbeiterInnen ihren Vorgesetzten gegenüber Führungsverantwortung haben, ist noch nicht in allen Köpfen verankert. Wo jedoch ein wirklich gutes Betriebsklima herrscht, liegt es sicher auch daran, dass die Chefs und ihre MitarbeiterInnen sich gegenseitig führen.

Wenn Sie daran interessiert sind, Ihr Wissen über Führung, Ihre Selbstkompetenz und Ihre Führungsfähigkeit zu erweitern, dann ist dieser Workshop für Sie sicher sehr hilfreich.

In einem interaktiven Prozess mit den TeilnehmerInnen greift Trainerin und Coach Karin Weyler problematische Situationen aus dem Arbeitsalltag "von unten nach oben" auf, analysiert, gibt Wissen, Tipps und unterstützt zu mehr Mut im gleichberechtigten Umgang mit Autoritäten.

509.22 Existenzgründerstammtisch

2 x dienstags,
13.09.05 u. 08.11.05
18.15-21.30 Uhr
maximal 15 TN
12,60 €

>Treffpunkt<

Dipl.-Ing. M.A. Detlef Büttner

Unternehmerinnen und Unternehmer, die sich in der Gründungsphase befinden oder sich gerade selbstständig gemacht haben, können in dieser Veranstaltung gegenseitig Kontakt aufnehmen und Erfahrungen austauschen. Am Beispiel der Einstiegssituation in die berufliche Selbstständigkeit werden die Vorteile gemeinsamer Netzwerkarbeit (s. Veranst. Nr. 509.21) veranschaulicht und im Idealfall neue Geschäftsverbindungen geknüpft.

509.21 Erfolgreiche Netzwerkarbeit von kleinen und mittleren Unternehmen

Sonnabend, 08.10.05
9.30-16.15 Uhr
maximal 15 TN
57,- €

>Treffpunkt<

Dipl.-Ing. M.A. Detlef Büttner

Der strukturelle Wandel hat auch die kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) erfasst: Konzentration auf Kernkompetenzen, Entlassungen und Flexibilisierungen der Arbeitsverträge der Mitarbeiter, verstärkte Kundenorientierung sind nur einige aktuell verfolgte Strategien. Doch noch immer sehen die Verantwortlichen selten über den eigenen Firmenhorizont hinaus, um durch Überschreitung von Fachgrenzen und interdisziplinäre Zusammenarbeit Kooperationsprojekte zu initiieren. Die Netzwerkarbeit im regionalen Umfeld bietet KMU hier eine wirkungsvolle strategische Alternative für die Realisierung von Projekten, der Schaffung eines innovationsfreundlichen Klimas oder aber auch der Etablierung eines innerbetrieblichen Verbesserungswesens. Der workshop wird folgende Leitfragen aufgreifen: Wie wird im Netzwerk gearbeitet? Was macht erfolgreiche Netzwerkarbeit aus? Welche Aufgaben hat der Netzwerkvertreter (Lobbyist)?

In der Veranstaltung werden die Grundlagen von Netzwerkstrukturen sowie deren Aufrechterhaltung vorgestellt. Themenschwerpunkte sind darüber hinaus die lösungsorientierte Zusammenarbeit von Unternehmen, die Erläuterung von best practice-Beispielen sowie die Einführung eines nachvollziehbaren benchmarking-Verfahrens.

Die folgenden Lehrgänge werden in Kooperation zwischen der VHS Hannover und der VHS Langenhagen angeboten.
Nähere Informationen und Anmeldung: VHS Hannover, Frau Birgit Robel 0511/168-44703

Gesundheitsberater/in (VHS)

Gesundheit ist mehr als Funktionsfähigkeit des Körpers und die Abwesenheit von Krankheit. Der lebendige Mensch ist ein unteilbares Ganzes und mit der Summe von Teilkenntnissen, wie sie in der spezialisierten Medizin eingesetzt werden, schwer zu erfassen. Vor allem bei chronischen Erkrankungen sind beratende und vorbeugende, die jeweilige Lebenssituation berücksichtigende Hilfe sowie neue therapeutische Ansätze notwendig. Zur Weiterbildung im Bereich der Gesundheitsbildung haben Volkshochschulen in Niedersachsen den Lehrgang Gesundheitsberaterin/Gesundheitsberater (VHS) entwickelt.

Der Qualifikationslehrgang richtet sich an Personen, die aus nichtärztlichen Heilberufen, sozialen und pädagogischen Berufen kommen oder bereits präventiv in der Gesundheitsbildung arbeiten.
Der Unterricht findet einmal wöchentlich sowie an Wochenenden statt. Der viersemestrige Lehrgang (450 Unterrichtsstunden) kann mit einer Prüfung, die in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. durchgeführt wird, abgeschlossen werden.
Kursgebühr 1.305,- € Zusatzkosten 100,- € (Ratenzahlung möglich) Prüfungsgebühr 67,- €.

Ein neuer Lehrgang beginnt im Herbstsemester 2005 (Veranst.- Nr. 94602R8)
Informationsabend: Donnerstag, 29.09.05 ab 18.30 Uhr, Haus der VHS, Theodor-Lessing-Platz 1, 30159 Hannover
Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter Tel: 168-44703

Beginn des 1. Semesters am Donnerstag, 18.30-21.30 Uhr, 10.11.05
Einführungswochenende: 4./5.11.05 Freitag, 18-21 Uhr, Samstag, 10-17 Uhr
Ort: Pavillon, Lister Meile 4, Hannover

Gesundheitsberaterin (VHS) Ein Lehrgang zur beruflichen Orientierung von Frauen

Dieser Lehrgang richtet sich an Frauen, die sich beruflich neu orientieren bzw. auf eine nebenamtliche oder ehrenamtliche Tätigkeit vorbereiten möchten. Er ist besonders geeignet für Frauen, die sich z.Zt. im Erziehungsurlaub befinden oder die nach einer längeren Familienphase wieder in das Berufsleben zurückkehren möchten. Für ältere, nicht mehr berufstätige Frauen, bietet er eine Qualifizierung für nebenamtliche oder ehrenamtliche Tätigkeiten.

Die Themenschwerpunkte entsprechen dem oben aufgeführten Lehrgang. Zusätzlich wird die besondere Problematik des beruflichen Wiedereinstiegs behandelt. Der 1 ½ jährige Lehrgang findet zweimal wöchentlich am Vormittag und an einigen Wochenenden statt. Er kann mit einer Prüfung, die in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. durchgeführt wird, abgeschlossen werden.
Kursgebühr 1305,- € Zusatzkosten 100,- € (Ratenzahlung möglich) Prüfungsgebühr 67,- €.

Ein neuer Lehrgang beginnt im Frühjahr 2006 (Veranst.-Nr. 94206R5)
Informationsvormittag: Mittwoch, 25.01.06 10-12 Uhr, Pavillon Lister Meile 4, 30161 Hannover

Beginn des 1. Semesters am 20.02.06, Montag und Mittwoch 9.15-12.30 Uhr
Einführungswochenende: 17./18.02.06 Freitag, 18-21 Uhr, Samstag, 10-17 Uhr

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Fortbildungen zur Beratung von Personen mit Essstörungen und Leitung von Gruppen
Diese Fortbildungen eignen sich als berufliche Ergänzung in der Beratung, der eigenen Praxis und Selbsthilfearbeit und bieten eine ideale Basis für die Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken, Krankenkassen und Therapeuten.

Beratung von Personen mit Essstörungen
Diese Fortbildung findet an drei aufeinander folgenden Wochentagen statt (24 Unterrichtsstunden).
Kursgebühr: 132.- € zzgl. 7,- € Bearbeitungsentgelt
24.-26.03.06, 10-18 Uhr (Veranst.-Nr. 94155R8)
Ort: Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover

Anleitung von Gruppen für Personen mit Essstörungen
Die Aufgaben der Gruppenleitung bestehen in der Moderation und Strukturierung der Gruppensitzungen. Die ModeratorInnen verfügen zudem über fundierte Kenntnisse über Essstörungen.
Diese Fortbildung findet in zwei Seminarblöcken an jeweils drei Tagen statt (48 Unterrichtsstunden).
Kursgebühr: 264.- € zzgl. 7,- € Bearbeitungsentgelt
11.-13.11.05 + 10.-12.02.06, 10-18 Uhr (Veranst.-Nr. 94110R8)
Ort: Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover

Meditative Kunst- und Atemtrainer/in (VHS)
Trainer-Fortbildung für Sozial- und Pädagogikberufe und interessierte Laien
Lehrgang 208 Unterrichtsstunden ab 26.11.05 bis Ende Juni 2007
Kursgebühr 1092,- € , Zusatzkosten 320,- €
Prüfungsgebühr 67,- € (Veranst.-Nr. 94607R8)
Informationsabend: Montag, 10.10.05 ab 18 Uhr
Haus der VHS Hannover, Theodor-Lessing-Platz 1, 30159 Hannover
Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter Tel: 168-44703

Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin/zum Suchtkrankenhelfer (VHS)
Lehrgang 200 Unterrichtsstunden ab 22.04.06 bis Frühjahr 2008
Kursgebühr 586,- € Bearbeitungsentgelt 14,- €
Prüfungsgebühr 40,- € (Veranst.-Nr. 94170R2)
Informationsabende: Dienstag, 29. 11.05 und am 21.03.06 ab 18.30 Uhr Haus der VHS Hannover
Um vorherige Anmeldungen wird gebeten unter Tel: 168-44703

100.40 Neue Bewegungslieder und Tänze im Kindergarten

- für Erzieherinnen und Erzieher in Langenhagener Kindergärten

2 x donnerstags
06.10. und 13.10.05
8.00-11.30 Uhr
40,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen!

Iris Struckmann

Es muss nicht immer "Brüderchen, komm tanz mit mir" sein!
In diesem Kurs werden neue Bewegungs- und Spiellieder praktisch erlernt, gesungen und gespielt. Dabei geht es von einfachen Bewegungen bis hin zu komplexen Tänzen für den Alltag im Kindergarten sowie zu besonderen Themen und Anlässen.
Außerdem befassen wir uns theoretisch und praktisch mit dem Aufbau und der Struktur von Tänzen und wie man eine Choreografie gemeinsam mit Kindern entwickeln kann.

100.41 Der Nds. Orientierungsplan für Bildung und Erziehung

- **Grundüberlegungen verstehen und anwenden**
- für Erzieherinnen und Erzieher in Langenhagener Kindergärten

Montag, 07.11.05
8.00-11.30 Uhr
20,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie ein Exemplar des Orientierungsplans mit.

Anette Schneider-Vollmann

Seit dem 01.01.2005 liegt der Nds. Orientierungsplan für Bildung und Erziehung vor. Die Kindertagesstätten sind damit aufgefordert, die hier formulierten fachlichen Anforderungen umzusetzen. Mit seinen 9 Lernbereichen und Erfahrungsfeldern spannt der Orientierungsplan einen großen Bogen über eine Vielzahl von Bildungsbereichen.

100.42 Kleinstkindpädagogik

2x vormittags

Die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben

- für Erzieherinnen und Erzieher in Langenhagener Krippen

N.N.

Das Seminar gibt eine Einführung in die wichtigsten Themengebiete frühkindlicher Erziehung.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

509.12 10 Finger „blind“ mit fiellascript

- Tastschreiben am PC

Beginn: 19.09.05
3x montags
18.15-21.30 Uhr
65,60 €/51,20 €
Lgh.-Pass: 34,70 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Bei dieser Lernmethode wird zuerst im Kopf erarbeitet, was später in Schreibübungen erprobt wird:

- Schreiben von Buchstaben, Ziffern und Zeichen
- Anwendung von beschleunigenden Lernmethoden (Assoziations- und Visualisierungstechnik)
- Festigungs- und Geschwindigkeitstraining

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

509.13 PC-Tastatur beherrschen in 8 Stunden

Samstag, 12.11.05
9.30-14.30 Uhr
Samstag, 19.11.05
9.30-14.30 Uhr
68,60 €/54,20 €
Lgh.-Pass: 37,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- in Zusammenarbeit mit der LeLo e.V.

Christine Mohring

Mit diesem neuen Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es noch außerordentlich schnell.
Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil das Lernsystem auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung basiert.

Finanzbuchhalterin / Finanzbuchhalter VHS

Die Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/in (VHS)" wendet sich an Berufstätige und Berufsrückkehrer/-innen aus dem Bereich Wirtschaft und Verwaltung.

Aufbauend auf vorhandenen kaufm. Kenntnissen vermittelt sie eine breit angelegte Qualifikation im Bereich des betrieblichen Rechnungswesens. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Das Lehrgangssystem setzt sich aus den sechs folgenden Modulen zusammen:

- Grundwissen Recht und Finanzen
- Buchführung
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Steuerrecht
- EDV-Finanzbuchhaltung

Wer alle Einzelprüfungen besteht, erhält vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ein Zeugnis mit der Bezeichnung "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Die Gebühr für jede Einzelprüfung beträgt zur Zeit **43,50 €**.
Jede Veranstaltung kann auch von Personen besucht werden, die keine Prüfung anstreben.

509.14 Finanzbuchhalterin/Finanzbuchhalter VHS: Buchführung - I

Beginn: 21.09.05
12x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
93,60 €/56,20 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Wolf-Dieter Koch

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Systemlogik der doppelten Buchführung.
Gegenstand des Kurses sind u. a. folgende Themen:
Notwendigkeit der Buchführung, Inventar und Bilanz, Eröffnung und Abschluß von Bestands- und Erfolgskonten, Buchungen des Materialverbrauchs, Buchung von Bestandsveränderungen, Abschreibungen, Umsatzsteuer, Privatentnahmen, Neueinlagen.

Literatur: Schmolke/Deitermann Industrielles Rechnungswesen
Die Fortsetzung des Kurses erfolgt im Herbst 2005

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

Lehrgangssystem
Xpert Europäischer Computer-Pass

"Xpert - Europäischer Computer Pass" ist die Weiterentwicklung des „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung" bzw. des „Computer-Pass Büro und Verwaltung" auf europäischer Ebene. Damit fließen 15 Jahre in erfolgreicher Arbeit gewonnene Erfahrungen in das neue Konzept ein.

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.

Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben.
Nach erfolgreichem Abschluss der zwei Pflichtmodule „Grundlagen der EDV", „Textverarbeitung Basic" sowie einem Wahl-Modul (z.B. Tabellenkalkulation Basics) wird der Abschluss zum **European Computer Passport Xpert** erreicht.

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.

Die Prüfungsgebühr pro Modul beträgt zurzeit **43,50 €**.

Xpert Europäischer ComputerPass

Grundlagen der EDV - Internet Basics - Teil 1

Textverarbeitung Basics

In diesem Lehrgangsmodul werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines gebräuchlichen Textverarbeitungssystems vermittelt. Die Teilnehmer/innen lernen am PC, dieses Programm in der Praxis einzusetzen.

Datenbankanwendung Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Datenbanksystems werden vermittelt.

Tabellenkalkulation Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kalkulationsprogrammes werden vermittelt.

Textverarbeitung Pro

Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Dokument- und Formatvorlagen, Textmarken, Fußnoten und Verzeichnisse
- Aufbau von Feldfunktionen und -formaten sowie Formularen und Berechnungen
- Seriendruck-Hauptdokumente mit speziellen Feldfunktionen, Abfragen und Fremdformatdateien
- Funktionsweise von Makros

Präsentation

Im Modul werden mit Hilfe einer modernen Präsentations-Software Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- wirkungsvoller Farbeinsatz

Grundlagen - Internet - Teil 2

In diesem Modul werden weiterführende Kenntnisse in Windows und dem Internet vermittelt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.01 Grundlagen der EDV

Günter Conrad

Beginn: 21.09.05
11x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
164,10 €/118,30 €
Lgh.-Pass: 54,80 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personalcomputer (PC) arbeiten wollen und grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse erwerben wollen. Der Kurs dient als Grundlage für weitere Module.
Inhalte:
- Überblick über Hard- und Software
- Einblick in Datenkommunikation und Multimedia
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.02 Textverarbeitung Basics

Wolfram Fabricius

Beginn: 21.09.05
13x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh.-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
In diesem Modul werden grundlegende Fertigkeiten wie
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Seitenlayout / Druckausgabe
- Textgestaltung
- Serienbriefe / Tabellen

praxisnah vermittelt.

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.03 Internet Basics

Günter Conrad

Beginn: 22.09.05
13x donnerstags
17.45-21.00 Uhr
222,30 €/157,80 €
Lgh.-Pass: 66,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den intensiven Umgang mit dem Internet erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
Praxisnah werden in diesem Modul grundlegende Fertigkeiten vermittelt wie
- Hard- und Softwarevoraussetzungen für den Internetzugang
- Recherchieren und Publizieren im World Wide Web
- Arbeiten mit eMail und anderen Internetdiensten
- Wirtschaftliche Nutzung (Online-Banking / E-Commerce usw.)

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.04 Präsentation

Heike Grahl

Beginn: 22.09.05
13x donnerstags
18.15-21.30 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh.-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Treffpunkt<

Dieser Baustein wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einer professionellen Präsentationssoftware erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.

Es werden Kenntnisse und Funktionen zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen
- wirkungsvoller Farbeinsatz

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert Master"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.05 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2000

Beginn: 20.09.05
13x dienstags
17.45-21.00 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh.-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten und die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen. Die Grundfunktionen werden gezeigt und deren aufgabenbezogene Anwendung geübt.

Inhalte:
- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen und deren Anwendung
- Tabellen erstellen, gestalten, ausdrucken
- einfache und logische Funktionen, verschachtelte Funktionen
- verschiedene Methoden der Verknüpfung
- Umsetzung von Tabellenwerten in Graphiken
- Präsentationsgraphiken erstellen

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Die Geschenkidee:

XPert am Vormittag

501.06 Textverarbeitung Basics

21.09.05 - 16.11.05
7x mittwochs und
6x donnerstags
8.30-11.45 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh.-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.

Weitere Einzelheiten
➡ siehe Veranst. Nr. **501.02**

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.07 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2000

23.11.05 - 18.01.06
7x mittwochs und
6x donnerstags
8.30-11.45 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh.-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Weitere Einzelheiten
➡ siehe Veranst. Nr. **501.05**

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

VHS-Computer-Club

Die Aktivitäten unseres ***VHS-Computer-Clubs*** sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Vom interessierten Computereinsteiger bis zum "Freak" können sich hier Gleichgesinnte treffen, sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

Viele Menschen haben Fragen und Probleme in Sachen Hard- oder Software, auf die in einem vollständigen Kurs nicht oder nur kurz eingegangen werden kann - oft fehlen nur spezielle Kenntnisse in einem Softwareprogramm, die schnell geklärt und vermittelt werden können.

Der ***VHS-Computer-Club*** ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Unser erfahrenes Trainerteam begleitet Sie dabei, egal ob es sich um Anwendungsprogramme wie Word, Excel, PowerPoint oder Access, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos, die eigene Homepage oder eMails handelt.

Kosten:

-	einmalige Aufnahmegebühr:	20,00 €	
-	monatlicher Beitrag:	12,50 €	wird vom Konto abgebucht
-	monatlicher Beitrag für 501.08:	11,00 €	wird vom Konto abgebucht

501.08 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 07.09.05
mittwochs, 14tägig
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

>Bildungszentrum Eichenpark<

501.09 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester
donnerstags, 14tägig
15.00-18.15 Uhr
maximal 12 TN

Claudia Kempf-Oldenburg

>Treffpunkt<

501.10 **VHS-Computer-Club**

Fortsetzung aus dem letzten Semester
montags, 14tägig
17.45-21.00 Uhr
maximal 12 TN

Günter Conrad

>Bildungszentrum Eichenpark<

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.11 Windows XP

Wochenendseminar
Freitag, 23.09.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 24.09.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 25.09.05
9.30-15.30 Uhr
72,50 €/55,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Windows XP, Nachfolger von Windows 2000, ist die neueste Version des bekannten Betriebssystems aus dem Hause Microsoft. Im Seminar erfahren Sie alles, was Sie als Anwender über Windows XP wissen müssen. Über das Arbeiten mit Dateien, Ordnern, Laufwerken und Druckern lernen Sie schnell, das neue Betriebssystem zu beherrschen und an Ihre Anforderungen anzupassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.12 Auffrischung von EDV-Kenntnissen

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 16.12.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 17.12.05
9.30-16.15 Uhr
55,30 €/42,80 €
Lgh.-Pass: 29,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf-Thomas Tita

Sie haben bereits Grundkurse besucht, jedoch nicht die Zeit oder Gelegenheit gehabt, Ihre Kenntnisse zu festigen oder zu vertiefen?

In diesem Kurs sollen die Kenntnisse in Windows XP an Hand verschiedener Übungen aufgefrischt und vertieft werden. Ziel ist der wieder sichere Umgang mit den Grundfunktionen des Betriebssystems als Voraussetzung für die Arbeit mit Anwendungsprogrammen.

EDV - Grundkenntnisse sind erforderlich.

Microsoft®

vhs VOLKSHOCHSCHULE Langenhagen

Office
STUDIOMX
Günstige Software
für VHS-Kursteilnehmer
Engagement im Bildungsbereich hat für die Software-Industrie traditionell große Bedeutung. Neben zahlreichen Initiativen äussert sich dies auch in Form von speziellen Preismodellen, welche es Bildungseinrichtungen sowie Lehrern, Schülern und Studenten ermöglichen, Software zu besonders günstigen Preisen zu erwerben. Ab sofort ist es auch Kursteilnehmern an unserer Volkshochschule (Bereich Beruf/EDV) möglich, Software der Hersteller Macromedia und Microsoft zu „Studenten-Preisen“ zu erwerben!
MS FrontPage 2003 EUR 69,-
MS Office Standard 2003 EUR 77,-
MS Office Professional 2003 EUR 90,-
MS OneNote 2003 EUR 29,-
MS Project Standard 2003 EUR 89,-
MS Visio Standard 2003 EUR 59,-
Macromedia Studio MX 2005 EUR 99,-
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Info-Line der cobra GmbH: www.cobra-shop.de/vhs
Die vhs Volkshochschulen

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.13 Word für Windows 2000 - I

Wochenendseminar
Freitag, 07.10.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 08.10.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 09.10.05
9.30-15.30 Uhr
76,50 €/58,10 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Inhalte dieses Seminars sind u.a.:
- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung: Ränder formatieren, Blocksatz, Tabulatoren, Einrücken von Abschnitten

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.14 Word für Windows 2000 - II

Wochenendseminar
Freitag, 04.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 05.11.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 06.11.05
9.30-15.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Inhalte dieses Seminars sind u.a.:
- Serienbriefe
- Tabellenfunktionen
- Dokumentvorlagen, Formatvorlagen
- Kopf- /Fußzeilen, Fußnoten

Grundkenntnisse in Windows und Word für Windows sind erforderlich.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

501.15 Excel 2000 - I

Wochenendseminar
Freitag, 23.09.05
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 24.09.05
9.00 -16.30 Uhr
Sonntag, 25.09.05
9.00 -16.30 Uhr
76,50 €/58,10 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieser neuen Version eines klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.16 Excel 2000 - II

Wochenendseminar
Freitag, 07.10.05
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 08.10.05
9.00 -16.30 Uhr
Sonntag, 09.10.05
9.00 -16.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Excel bietet neben den üblichen Verfahren eine Reihe von speziellen Instrumenten zur Auswertung und Gestaltung von Tabellen. In diesem Seminar werden vorgestellt:

- Szenario-Manager, Solver
- erweiterte Funktionen
- Integration von Tabellen in WORD-Dokumente

Voraussetzung zur Teilnahme sind Excel - I oder vergleichbare Kenntnisse.

501.17 PowerPoint 2000

Wochenendseminar
Freitag, 09.12.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 10.12.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 11.12.05
9.30-15.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Das Programm PowerPoint bietet alle Merkmale, die für ansprechende Präsentationen benötigt werden.
Geschäftsgraphiken, Organisationsdiagramme, farbige oder schwarzweiße Folien, 35mm-Dias und Zeichnungen lassen sich einfach erstellen oder aus anderen Programmen einbinden.
In das Programm sind verschiedene Assistenten integriert, die die Arbeit noch komfortabler gestalten.
EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.18 Access 2000 - I

Wochenendseminar
Freitag, 18.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 19.11.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 20.11.05
9.30-15.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Seminar vermittelt einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten der Datenverwaltung am PC, über Aufbau und Struktur eines Datenbanksystems sowie über die Grundfunktionen der Anwendung.

Aus dem Inhalt:
- Grundlagen der Datenbankverwaltung
- Funktionen zum Auffinden und Auswerten von Daten in Datenbanken
- Funktionen zur Anordnung von Datensätzen in Datenbanken
- Gestaltung von Berichten

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.19 Kommunikation mit Outlook

Wochenendseminar
Freitag, 25.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 26.11.05
9.30-17.45 Uhr
62,10 €/47,50 €
Lgh.-Pass: 30,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Mit Outlook lassen sich alle Planungs- und Organisationstätigkeiten wie Terminverwaltung, eMails oder Besprechungsplanung bewältigen. Dieses Programm bietet hierfür eine einheitliche Oberfläche.
Aus dem Inhalt:
- mit Nachrichtenbrettern arbeiten
- Notizen erstellen
- Termin- und Aufgabenverwaltung
- das Journal

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Sie erhalten in allen EDV-Kursen eine Teilnahmebescheinigung.

Seminare für Frauen - vormittags

501.20 Mein Computer, das unbekannte Wesen?!

3x freitags
Beginn: 23.09.05
jeweils
9.00-12.15 Uhr
35,60 €
erm./Lgh.-Pass: 26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Überall stehen Computer herum, überall arbeiten Menschen damit - aber Sie sind einfach noch nicht soweit? Wenn Sie jetzt anfangen möchten, mit dem Computer umzugehen, dann nutzen Sie die Chance. Hier lernen Sie ganz in Ruhe
- sich im Betriebssystem Windows XP zurechtzufinden
- den Überblick auf dem Computer gespeicherter Daten zu behalten
- Dateien zu erstellen, zu speichern, zu überarbeiten, wiederzufinden und auszudrucken
- mit CD-ROMs zu arbeiten
- was es im Internet zu sehen gibt

501.21 Wer (am PC) schreibt, der bleibt...

3x freitags
Beginn: 04.11.05
jeweils
9.00-12.15 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass: 28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Schreibmaschine und Tipp-Ex - das war einmal! Mit der Textverarbeitung kam der PC ins private Arbeitszimmer und alles wurde anders. Auch beim Schreiben am PC gilt allerdings: Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Mit der Textverarbeitung Word können Sie in diesem Kurs
- Privatbriefe und formelle Briefe schreiben
- Bunte Einladungen und Glückwünsche erstellen
- kleine und große Texte überarbeiten
- eMail mit Anhang verschicken und empfangen

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

501.22 Weltreise per Mausklick

3x freitags
Beginn: 25.11.05
jeweils
9.00-12.15 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass:
28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Ins Internet wollten Sie ja immer schon, aber einfach so online gehen und sich alleine zwischen Milliarden von Webseiten tummeln? Hier können Sie ganz in Ruhe ausprobieren
- wie man im Internet surft
- wie man gezielt Webseiten aufruft
- wie man die richtigen Seiten findet
- wie man sich eine eMail-Adresse einrichtet, eMails schreibt und beantwortet

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

Seminare für Frauen - abends

501.23 Mein Computer, das unbekannte Wesen?!

3x montags
Beginn: 19.09.05
jeweils
17.45-21.00 Uhr
35,60 €
erm./Lgh.-Pass: 26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Überall stehen Computer herum, überall arbeiten Menschen damit - aber Sie sind einfach noch nicht soweit? Wenn Sie jetzt anfangen möchten, mit dem Computer umzugehen, dann nutzen Sie die Chance. Hier lernen Sie ganz in Ruhe
- sich im Betriebssystem Windows XP zurechtzufinden
- den Überblick auf dem Computer gespeicherter Daten zu behalten
- Dateien zu erstellen, zu speichern, zu überarbeiten, wiederzufinden und auszudrucken
- mit CD-ROMs zu arbeiten
- was es im Internet zu sehen gibt

501.24 Wer (am PC) schreibt, der bleibt...

3x montags
Beginn: 31.10.05
jeweils
17.45-21.00 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass:
28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Schreibmaschine und Tipp-Ex - das war einmal! Mit der Textverarbeitung kam der PC ins private Arbeitszimmer und alles wurde anders. Auch beim Schreiben am PC gilt allerdings: Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Mit der Textverarbeitung Word können Sie in diesem Kurs
- Privatbriefe und formelle Briefe schreiben
- Bunte Einladungen und Glückwünsche erstellen
- kleine und große Texte überarbeiten
- eMail mit Anhang verschicken und empfangen

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

501.25 Weltreise per Mausklick

3x montags
Beginn: 21.11.05
jeweils
17.45-21.00 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass:
28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Ins Internet wollten Sie ja immer schon, aber einfach so online gehen und sich alleine zwischen Milliarden von Webseiten tummeln? Hier können Sie ganz in Ruhe ausprobieren
- wie man im Internet surft
- wie man gezielt Webseiten aufruft
- wie man die richtigen Seiten findet
- wie man sich eine eMail-Adresse einrichtet, eMails schreibt und beantwortet

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.26 PC-Schnupperseminar
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 19.09.05 bis Mittwoch, 21.09.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 48,10 €/38,50 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.
Folgende Themen werden behandelt:
- Aufbau und Funktionsweise eines PCs (Hardware)
- Arbeitsweise von Diskettenlaufwerken und Festplatten
- Betriebssysteme
- Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.27 Einführung in Windows XP
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 26.09.05 bis Mittwoch, 28.09.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 49,30 €/39,20 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Durch das Betriebssystem Windows ist das Arbeiten mit dem PC einfacher geworden, da das Eingeben von Befehlen entfällt. Die benutzerfreundliche Arbeitsoberfläche zeichnet sich durch übersichtliche Menüs und leicht zu deutende Symbole auf dem Bildschirm aus.
EDV - Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.28 Word für Windows - I
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 10.10.05 bis Donnerstag, 13.10.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 64,10 €/49,40 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus.

Aus dem Inhalt:
- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.29 Excel - I
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 31.10.05 bis Donnerstag, 03.11.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 64,10 €/49,40 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieser neuen Version eines klassischen Tabellenkalkulations-Programms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft.
EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.30 Adobe Photoshop
- Einführung in die Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 14.11.05 bis Donnerstag, 17.11.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 88,10 €/63,80 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Adobe Photoshop ist das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen für Anfänger oder Profis im Bereich Bildbearbeitung. Photoshop bietet alle Werkzeuge, um Ergebnisse in professioneller Qualität zu erhalten.
EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Die Geschenkidee:

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.31 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 28.11.05 bis Donnerstag, 01.12.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 73,90 €/57,30 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Aus dem Internet ist ein Massenmedium geworden, das eine Vielzahl von Diensten zur Verfügung stellt.
Das Internet ist im besten Sinne des Wortes chaotisch. Was es besonders auszeichnet, ist seine Vielfalt, die zugleich aber auch sein größtes Problem darstellt. So gleicht das Auffinden spezieller Informationen einer Suche nach der Nadel im Heuhaufen.
In diesem Seminar soll das Chaos etwas durchschaubarer gemacht werden. Neben einer Einführung in die wichtigsten Dienste, den Aufbau und die Geschichte des Internet wird genug Zeit bleiben, selbst zu "surfen".
EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.32 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 12.12.05 bis Mittwoch, 14.12.05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 45,80 €/33,30 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Neben der Vertiefung der Kenntnisse, die im ersten Teil erworben wurden, wird diesmal das Thema Sicherheit behandelt.

Die unterschiedlichen Gefahren, die im Internet lauern, werden ausführlich beschrieben. Es werden Programme zum Schutz des Rechners gezeigt und erklärt. Dazu gehören folgende Anwendungen, die es alle zum kostenlosen Herunterladen im Internet gibt:
- Schutz vor Viren, Würmern, Trojanern und Spyware
- Blocken von nicht autorisierten Zugriffen
· Schutz vor Dialern

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.33 Keine Angst vorm Handy - I

Der Umgang mit dem Mobiltelefon für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 16.12.05 9.30-12.45 Uhr 13,60 €/9,40 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Neben dem Computer hat das Handy unseren Alltag in den letzten 10 Jahren spürbar verändert. Richtig eingesetzt kann das Mobiltelefon unser Leben bereichern und vor allem auch Leben retten!
In diesem Seminar wollen wir uns mit dem kleinen Computer und seiner Gebrauchsanweisung beschäftigen und ihn sorgfältig ausprobieren.
Sie können ihr eigenes Handy mitbringen (Gebrauchsanweisung nicht vergessen!). Wenn Sie keines besitzen, erhalten Sie im Kurs ein Nokia Handy zum Testen. **Bitte beachten Sie:** Der Kursinhalt bezieht sich zwar hauptsächlich auf Siemens- und Nokia-Handys, aber natürlich können auch alle anderen Typen **mit der Bedienungsanleitung** mitgebracht werden.
Denn wer einmal den Umgang mit dem Handy verstanden hat, wird mit jedem Modell fertig.

501.35 Ahnenforschung am PC

Wochenendseminar Freitag, 02.12.05 18.15-21.30 Uhr Samstag, 03.12.05 9.00 -16.30 Uhr 40,80 €/28,30 € maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

Seit es immer mehr Computer mit Internetzugang gibt, hat die Ahnenforschung völlig neue Perspektiven bekommen. Wer früher Briefe an entlegene Pfarreien schreiben oder in verstaubten Kirchenbüchern recherchieren musste, kann heute im Internet Online-Datenbanken und hilfreiche Webseiten durchforsten und eMail- Kontakte mit anderen Ahnenforschern knüpfen. Außerdem gibt es nun die Möglichkeit, sich mit einem Stammbaum-Programm Ahnentafeln zu erstellen.
Eine eMail-Adresse kann bei Bedarf im Seminar eingerichtet werden.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.34 Keine Angst vorm Handy - II

Der fortgeschrittene Umgang mit dem Mobiltelefon für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 13.01.06
9.30-12.45 Uhr
13,60 €/9,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

"Kurzmitteilung erhalten" ... ihr Handy piept und Sie schaffen es gerade noch, die Botschaft abzurufen, aber antworten mit diesen kleinen Buchstaben? Und beim Tippen verändern sich die Worte andauernd... tja, SMS schreiben ist nichts für Anfänger, aber jeder kann es lernen. Schließlich werden täglich Millionen dieser kleinen Botschaften verschickt. **Wir zeigen Ihnen, wie es geht!** Nach einer Einführung in den Gebrauch der Menü-Bedienung lernen Sie, einfache SMS zu verschicken, zu empfangen und zu beantworten.
Sie können ihr eigenes Handy mitbringen (Bedienungsanleitung nicht vergessen!). Wenn Sie keines besitzen, erhalten Sie im Kurs ein Nokia Handy zum Testen.
Bitte beachten Sie:
Der Kursinhalt bezieht sich zwar hauptsächlich auf Siemens- und Nokia-Handys, aber natürlich können auch alle anderen Typen **mit der Bedienungsanleitung** mitgebracht werden.
Denn wer einmal den Umgang mit dem Handy verstanden hat, wird mit jedem Modell fertig.

501.36 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

- Einführung

Wochenendseminar
Freitag, 07.10.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 08.10.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 09.10.05
9.30-15.30 Uhr
106,50 €/76,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Adobe Photoshop ist weltweiter Standard und das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen.

Anfängern und Profis bietet es alle Werkzeuge, um Ergebnisse in professioneller Qualität zu erzielen.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.37 „Kreativ-Küche“

- digitale Bildbearbeitung

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 25.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 26.11.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 27.11.05
9.30-15.30 Uhr
92,- €/61,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Diese Veranstaltung richtet sich an alle diejenigen, die schon ein wenig Erfahrung in der digitalen Bildbearbeitung mitbringen und mit kreativen Techniken schönere Ergebnisse in Photoshop erzielen wollen.
Inhalte:
- Bilder künstlerisch veredeln
- Zeichnungen in Photoshop
- Malerei in Photoshop
- Composing und Montagen

An diversen Bildbeispielen erproben wir neue und spannende Effekte und öffnen so ganz nebenbei die Motorhaube von Photoshop.

Photoshop-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.38 Mein digitales Fotoalbum

Freitag, 18.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 19.11.05
9.30-15.30 Uhr
40,80 €/28,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Digitalkameras und Scanner sind zur Zeit der Hit! Und dann liegen Fotos auf der Festplatte und Sie fragen sich: was mache ich jetzt damit? In diesem Seminar gibt es jede Menge Tipps und Tricks zur Arbeit mit Fotos am PC, z.B.
- wie man richtig scannt
- wie man mit Bildbetrachtern und Fotodatenbanken arbeitet
- wie man Korrekturen an Digitalfotos vornimmt
- wie man sich ein digitales Fotoalbum zum Vorführen zusammenbaut

Bitte Fotos zum Scannen mitbringen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.39 Alte Fotos und Computer

Wochenendseminar
Freitag, 11.11.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 12.11.05
9.30-16.15 Uhr
40,80 €/28,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Fotos zum Scannen mitbringen

Claudia Kempf-Oldenburg

Wenn Sie schon immer mal Ihre alten Fotos sortieren, aufbereiten und archivieren wollten - dann wird es Zeit, sich mit den Fotobearbeitungsmöglichkeiten des Computers zu beschäftigen!

An diesem Wochenende reden wir zuerst über Pixel und Auflösungen, schauen uns verschiedene Programme an und lernen dann, wie man

- alte Fotos scannt und als Digitalfotos weiterverarbeitet
- eine kleine Foto-Datenbank aufbaut
- bei Digitalfotos Ausschnitte macht, Farbfehler beseitigt, retuschiert und montiert
- mit eigenen Digitalfotos eine Diashow am PC zusammenstellt

501.40 Retusche und Restaurierung mit Adobe Photoshop

Wochenendseminar
Freitag, 16.12.05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 17.12.05
9.30 -17.00 Uhr
55,20 €/37,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

In diesem Seminar geht es nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Fotobearbeitung nur noch um Problemfotos, vor allem Porträts und Gruppenbilder, alt und neu: unterbelichtet, überbelichtet, unscharf, mit Farbstichen, roten Augen, voller Kratzer, Krümeln und Flecken, mit Rissen und Eselsohren.
Wir korrigieren, säubern und flicken, rekonstruieren notfalls das fehlende Ohr und bauen ein zerstörtes Bild neu auf, machen also das Beste aus mittelmäßigen, schlechten Bildern und Motiven. Mit der richtigen Retusche verschwindet eine unerwünschte Person aus dem Gruppenbild, Lifting mit der Maus und digitale Diät führt zu erstaunlichen Erfolgen. Nach der Arbeit an ausgewählten Beispielfotos kann das mitgebrachte Problemfoto gescannt und bearbeitet werden.

501.41 Digitale Fotografie

Wochenendseminar
Freitag, 13.01.06
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 14.01.06
9.30-16.15 Uhr
Sonntag, 15.01.06
9.30-16.15 Uhr
61,20 €/42,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf-Thomas Tita

Digitale Kameras werden immer häufiger statt Kameras mit den üblichen Filmen verwandt. Es gibt bei den digitalen Modellen aber einige Unterschiede, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. In diesem Seminar, das sich an Einsteiger richtet, sollen diese herausgearbeitet werden.

Digital gibt es die Möglichkeit, viele Fotos auf Verdacht zu machen, ohne teures Filmmaterial zu verschwenden. Sie werden einige Möglichkeiten der Nachbearbeitung am PC kennen lernen und Bilder auf CD brennen. Auch die Möglichkeit, von digitalen Bildern normale Fotoabzüge machen zu lassen, wird vorgestellt.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.42 Filmschnitt leicht gemacht

Wochenendseminar
Samstag, 05.11.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 06.11.05
9.30-17.00 Uhr
73,60 €/49,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Camcorder und Filmaterial mitbringen.

Martin Tönnies

Die digitale Videobearbeitung am PC ermöglicht es Ihnen, Ihre gefilmten Familien- und Urlaubserinnerungen vielfältig und ansprechend aufzubereiten. Inhalte:

- gestalterische Aspekte von Einstellungsgrößen, Bildaufbau, Szenenmontage
- Bearbeiten des überspielten Rohmaterials mit Ulead Video Studio
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Anwenden von Effekten (Ein- und Ausblenden, Überblenden, Trickblenden)
- Vorspann, Titel, Abspann
- Erstellen der fertigen Filmdatei

Das fertig geschnittene Werk kann am Ende des Kurses entweder zurück auf ein Videoband gespielt (bei entsprechender Kameravorrichtung) oder auf CD-ROM gespeichert werden.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.43 Mit der Videokamera unterwegs

Wochenendseminar
Samstag, 21.01.06
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 22.01.06
9.30-17.00 Uhr
73,60 €/49,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Camcorder und Filmaterial mitbringen.

NEU

Martin Tönnies

Wer einen guten Film produzieren und vorführen möchte, sollte bereits beim Drehen mit der Videokamera darauf achten, abwechslungsreiche und aussagekräftige Bilder auf das Band zu bringen.

Folgende Themen werden jeweils anhand praktischer Übungen behandelt:

- Funktionen einer Videokamera
- redaktionelle Vorbereitung
- ästhetische Aspekte der Bildgestaltung
- Wirkung unterschiedlicher Einstellungsgrößen
- Lichtsetzung
- der richtige Ton
- Grundlagen der Interviewtechnik

Bitte bringen Sie, sofern vorhanden, Ihre eigene Videokamera mit.

501.44 Vom Fernseher zur DVD

Wochenendseminar
Freitag, 09.12.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 10.12.05
9.30-16.15 Uhr
52,80 €/35,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Rolf-Thomas Tita

Werbepausen beim Krimi - natürlich immer im spannendsten Moment - sind ausgesprochen störend. Aber: In fast jedem Haushalt findet sich heute ein PC, der hier helfen kann. Mit DVB-T haben wir den digitalen Empfang in der Region Hannover und damit ist es bis zur eigenen, werbefreien Aufzeichnung nicht mehr weit.

An diesem Wochenende werden wir mit kostenlosen Programmen Fernsehaufzeichnungen von Werbeunterbrechungen befreien und anschließend eine DVD-Struktur erstellen, die nach dem Brennen auf dem DVD-Player abspielbar ist. Wir werden sowohl mit Aufzeichnungen analoger als auch digitaler Sendungen arbeiten und uns mit den Fallstricken des digitalen Fernsehens auseinandersetzen.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.45 Flash - Grundlagen

Wochenendseminar
Freitag, 02.12.05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 03.12.05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 04.12.05
9.30-15.30 Uhr
76,- €/52,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Detlef Uhte

Macromedia Flash hat sich als der Standard für attraktiv gestaltete und mit Animationssequenzen versehene interaktive Internetanwendungen durchgesetzt. Dabei ist die Erstellung von Bildschirmanwendungen mit Flash denkbar einfach.

In diesem Seminar erlernen Sie die grundlegenden Techniken für die Arbeit in Flash:

- Zeichnen mit den Flash Zeichenwerkzeugen
- Erstellen von Animationseffekten
- Realisieren einfacher Interaktionen
- Ausgabe und Optimierung von Flashdateien

Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie einen Einblick in die wesentlichen Techniken und das Funktionsspektrum von Flash erhalten und können sich eigenständig weitere Möglichkeiten erschließen.

501.46 Web-Design

Bildungsurlaub
Montag, 23.01.06
bis
Freitag, 27.01.06
jeweils
9.30-17.00 Uhr
141,- €/99,40 €
Lgh.-Pass: 42,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse eine Internetseite erstellen und ins Netz stellen? Dann haben Sie in diesem Bildungsurlaub die Gelegenheit, die dafür notwendigen Techniken zu erlernen.
Schwerpunkte:

- Grundlagen der Internetseitenerstellung (HTML und CSS)
- Gestalterische Hinweise für Internetangebote (Web Design)
- Bildbearbeitung für das Internet (Adobe Photoshop)
- Publikation und Verwaltung der Seiten (WS-FTP)

Am Ende dieser Woche nehmen Sie eine fertige Vorlage für Ihr Projekt mit, die Sie beliebig mit eigenen Inhalten füllen können. Außerdem haben Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Webseitengestaltung erhalten, den Sie erweitern und ausbauen können.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.47 Schnäppchenjäger - Kaufen und Verkaufen bei ebaY

Samstag, 19.11.05
8.45-16.45 Uhr
41,90 €/32,30 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Andreas Wissmann

ebaY ist das weltweit führende Online-Auktionshaus. Hier kann man, wenn man es geschickt anstellt, preiswert einkaufen oder seine Waren zu guten Preisen verkaufen. Gehandelt wird mit fast allem.
Der Kurs geht auf folgende Themen ein:
- Anmelden und Mitglied bei ebaY werden
- Suche nach Artikeln
- auf Artikel bieten und ersteigern
- Artikel einstellen und verkaufen
- Tipps vom ebaY-Profi
- Fragen zur Sicherheit
- weiterführende Infos über andere Auktionshäuser

Kommen Sie und werden Sie zum erfolgreichen Schnäppchenjäger.

501.48 Schnäppchenjäger - Kaufen und Verkaufen bei ebaY

Samstag, 14.01.06
8.45-16.45 Uhr

41,90 €/32,30 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Andreas Wissmann

ebaY ist das weltweit führende Online-Auktionshaus. Hier kann man, wenn man es geschickt anstellt, preiswert einkaufen oder seine Waren zu guten Preisen verkaufen. Gehandelt wird mit fast allem.
Der Kurs geht auf folgende Themen ein:
- Anmelden und Mitglied bei ebaY werden
- Suche nach Artikeln
- auf Artikel bieten und ersteigern
- Artikel einstellen und verkaufen
- Tipps vom ebaY-Profi
- Fragen zur Sicherheit
- weiterführende Infos über andere Auktionshäuser

Kommen Sie und werden Sie zum erfolgreichen Schnäppchenjäger.

501.49 WLAN - Surfen ohne Kabel

Samstag, 03.12.05
9.30 - 17.00 Uhr
30,40 €/20,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

Ein WLAN (Wireless Local Area Network) ist ein kabelloses Netzwerk - es wird auch als Funknetzwerk bezeichnet. Wer heute einen Laptop kauft, erwirbt mit dem Kauf meist auch eine separate oder fest eingebaute Funkkarte. Mittels dieser Technik kann auf einen Funkrouter zugegriffen werden, kabellos per Funk ins Internet zu gelangen.
Im Seminar wird ein komplettes Funknetzwerk installiert und eingerichtet, inkl. des Zugriffs auf andere Rechner und auf einen Funkrouter. Außerdem werden mit Hilfe praktischer Beispiele die Wege gezeigt, die ein fremdes Eindringen in ein WLAN ermöglichen sowie die entsprechenden Gegenmaßnahmen besprochen.

501.50 PDF

- **Der Standard für digitale Dokumente**

Wochenendseminar
Freitag, 20.01.06
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 21.01.06
8.45 -16.15 Uhr
Sonntag, 22.01.06
8.45 -16.15 Uhr
68,- €/47,20 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Rolf-Thomas Tita

PDF, das **Portabel Document Format** wird weltweit eingesetzt, um Dokumente elektronisch auszutauschen. Mit dem kostenlosen Adobe Acrobat Reader können die Dokumente - nahezu unabhängig vom verwendeten Betriebssystem - auf dem PC angesehen werden. Auch als Format für den Druck von Dokumenten wird es eingesetzt.

Im Seminar wird das Programm Adobe Acrobat 6.0 zum Erstellen von PDF-Dokumenten vorgestellt. Neben diesem kostenpflichtigen Programm gibt es auch noch sog. Plug-Ins für Microsoft Word, um PDF-Dokumente zu schreiben sowie das freie Ghostscript.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.51 MS-Office - für Einsteiger

Bildungsurlaub
Montag, 09.01.06
bis
Freitag, 13.01.06
jeweils
8.45 -16.15 Uhr
138,50 €/101,70 €
Lgh.-Pass: 51,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Texterfassung und -korrektur
- Formatieren von Text
- Arbeiten mit grafischen Elementen
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Excel
- Erstellen einfacher Formeln
- Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)

Powerpoint
- Erstellen von Präsentationen
- Formatieren von Folien
- Anwenden von Präsentationsvorlagen

Access
- Erstellen einer einfachen Datenbank
- Erfassen, Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen einfacher Formulare und Abfragen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.52 MS-Office für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub
Montag, 16.01.06
bis
Freitag, 20.01.06
jeweils
8.45 -16.15 Uhr
150,50 €/108,90 €
Lgh.-Pass: 51,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

In dieser Woche erhalten Sie weiterführende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Serienbriefe
- Tabellen
- Autokorrekturoptionen

Excel
- Einsatz weiterführender Funktionen (Wenn, Verweis)
- Pivottabellen
- Autofilter und Fensteroptionen

Powerpoint
- Erstellen von Diagrammfolien und Grafiken
- Bearbeiten von Folienmaster
- Erstellen von Präsentationsvorlagen

Access
- Relationen
- Erstellen und Ändern der Datenbankstruktur
- Abfragen (Gruppieren, Summe, Mittelwerte,...)
- Formularbearbeitung
- Erstellen und Formatieren von Berichten

Kenntnisse in MS-Office werden vorausgesetzt.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Wer kann Bildungsurlaub nehmen?

Anspruchsberechtigt sind alle Beschäftigten, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben und mindestens seit 6 Monaten bei derselben Arbeitgeberin/demselben Arbeitgeber beschäftigt sind.

Der jährliche Anspruch umfasst fünf Arbeitstage.

Beamtinnen und Beamte können nach der „Verordnung über den Sonderurlaub für Beamte und Richter“ ebenfalls Bildungsurlaub für Veranstaltungen der politischen Bildung erhalten.

Wie kann man Bildungsurlaub nehmen?

- Suchen Sie sich eine Bildungsurlaubs-Veranstaltung heraus, an der Sie teilnehmen möchten, und melden Sie sich schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule an.
- Von der Volkshochschule erhalten Sie, sofern noch Plätze frei sind, eine Anmeldebestätigung. Diese Bestätigung legen Sie Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung vor und teilen mit, dass Sie zu dem genannten Termin Bildungsurlaub nehmen möchten.
- Die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber kann nicht darüber entscheiden, ob Sie Bildungsurlaub nehmen können und an welcher Veranstaltung Sie dabei teilnehmen. Aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Gründen kann die Gewähr des Bildungsurlaubs zu einem bestimmten Zeitpunkt abgelehnt werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Betriebs- oder Personalrat; er ist mitbestimmungsberechtigt.
- Verlangen Sie am Ende der Bildungsurlaubs-Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung, die Sie der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber vorlegen, da der Bildungsurlaub nachzuweisen ist.

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

Viele haben schon von der Möglichkeit des Bildungsurlaubs Gebrauch gemacht. Lernen im Bildungsurlaub macht Spaß, und die Erfahrung zeigt, dass der Lernerfolg besonders hoch ist. Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die Teilnehmenden beim Lernen ausgeruht sind und nicht einen langen (Arbeits-)Tag hinter sich haben.

Bildungsurlaube in Langenhagen:

17.10. - 21.10.05	**Reden - Argumentieren** Veranst. Nr. 509.02	Seite 112
07.11. - 11.11.05	**Spanisch I a** Veranst. Nr. 422.91	Seite 109
09.01. - 13.01.06	**Office kompakt - für Einsteiger** Veranst. Nr. 501.51	Seite 137
16.01. - 20.01.06	**Englisch B1 - Auffrischung** Veranst. Nr. 406.40	Seite 105
16.01. - 20.01.06	**Spanisch I b** Veranst. Nr. 422.92	Seite 109
16.01. - 20.01.06	**Office kompakt - für Fortgeschrittene** Veranst. Nr. 501.52	Seite 137
23.01. - 27.01.06	**Web-Design** Veranst. Nr. 501.46	Seite 135

Bildungsurlaube der nds. Volkshochschulen

Wenn Sie sich für niedersachsenweit geplante Bildungsurlaube anderer Volkshochschulen interessieren, informieren wir Sie gern.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

Terminkalender der Einzel-, Kompakt- und Wochenendseminare sowie Studienfahrten und Bildungsurlaube

So, 4.9.	200.01	Semesterauftakt: Kino der Liebenden	8
Do, 8.9.	100.10	Als Väter unter Müttern	42
So, 11.9.	100.01	Familienfest/Entdeckertag	9
Di, 13.9.+ Di, 8.11.	509.00	Existenzgründer-Stammtisch	119
Do, 15.9.	100.03	Darf Unterhaltung alles?	11
Sa, 17.9.	111.13	Exkursion nach Marienwerder	66
Sa, 17.9.+ Sa, 24,9.	302.40	Schnupperkurs: Walking	97
Sa, 17.9.	301.40	Yoga und Meditation	89
Sa, 17.9.+ Sa, 15.10.	201.11	Schreibwerkstatt	51
Mo, 19.9.- Mi, 21.9.	501.26	PC-Schnupperseminar	131
Di, 20.9.	305.11	Aromatherapie: Lavendel	83
Mi, 21.9.	109.20	Kult u. Religion in der Urgeschichte (1)	16
Do, 22.9.	102.20	2. Langenhagener Stadtgespräch	14
Fr, 23.9.- So, 25.9.	501.11	Windows XP	127
Fr. 23.9.- So, 25.9.	501.15	Excel 2000 - I	128
Sa, 24.9. So, 25.9.	107.08	Emotionale Intelligenz	26
Sa, 24.9.	200.31	In-Line Skating	64
Sa, 24.9.	111.12	Exkursion rund um den Lindener Berg	66
Sa, 24.9.	215.07	Ital. Küche zum Kennenlernen	74
Di, 27.9.+ Di, 4.10.	116.06	Alternative Anlageformen	15
Di, 27.9.	116.12	"Best Agers" sichern ihre Zukunft	16
Di, 27.9.+ Di, 4.10.	215.21	Kochen mit Knoblauch	72
Mi, 28.9.	109.20	Kult u. Religion in der Urgeschichte (2)	16
Do, 29.9.	106.41	Hochbegabung in der Primarstufe	33
Do, 29.9.	106.42	Hochbegabung im Vorschulalter	33
Sa, 1.10.	111.11	Exkursion in die Wedemark	66
Di, 4.10.	115.03	Energiepass für Gebäude	17
Di, 4.10.+ 11.10.	215.05	Kochen mit Soja	72
Mi, 5.10.	304.00	2. MS-Forum	80
Mi, 5.10.	109.20	Kult u. Religion in der Urgeschichte (3)	16
Do, 6.10.	100.11	Meike Dinklage, Der Zeugungsstreik	42
Do, 6.10.+ Do,13.10	107.04	Gelassenheit	26
Do, 6.10.	116.01	Regiogeld	10
Do, 6.10.+ 13.10.	100.40	Tanz und Bewegung im Kindergarten	121
Fr, 7.10.	114.01	Bau einer Windschutzhecke	23
Fr, 7.10.+ Sa, 8.10.	115.01	Bürgerschaftl.Engagement für junge Leute	19
Fr, 7.10.	110.01	Diavortrag: Südpolen und die Ukraine	65
Fr, 7.10.- So, 9.10.	213.20	Quilts und Farbauswahl	61
Fr, 7.10.+ Sa, 8. 10.	107.05	Heilende Kraft der Bäume	26
Fr, 7.10.- So, 9.10.	501.13	Word für Windows 2000 - I	128
Fr, 7.10.- So, 9.10.	501.16	Excel 2000 - II	128
Fr, 7.10.- So, 9.10.	501.36	Bildbearbeitung	133
Sa, 8.10.	509.21	Netzwerkarbeit KMU	119
Sa, 8.10.	301.31	Tai Chi	87
Sa, 8.10.+ So, 9.10.	209.50	Orientalischer Tanz	54
Sa, 8.10.	108.03	Erich Fromm: Kunst des Liebens	34
Sa, 8.10.	108.04	Werbung ohne Moral?	35
Sa, 8.10.	215.08	Ital. Küche f. Fortgeschrittene	74
Mo, 10.10.- Do, 13.10.	501.28	Word für Windows - I	131
Di, 11.10.	114.03	Kletterpflanzen	22

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

Di, 11.10.	109.01	Papst und Dalai Lama	37
Di, 11.10.	116.11	Zukunftssicherung leicht gemacht	15
Di, 11.10.	304.01	Hilfe bei Schlafstörungen	81
Di, 11.10.	204.00	Vortrag Kunstverein	55
Mi, 12.10	109.20	Kult u. Religion in der Urgeschichte (4)	16
Do, 13.10.	106.44	Elterngesprächskreis "Hochbegabung"	34
Do, 13.10	107.04	Gelassenheit	26
Do, 13.10.	100.06	Wie man im Leben gewinnen kann	11
Fr, 14.10.+ Sa, 15.10.	109.04	Der spirituelle Weg	37
Sa, 15.10.	301.41	Yoga u. Massage für Frauen	89
Sa, 15.10.	200.32	In-Line Skating (Aufbau)	64
Mo, 17.10.	114.20	Naturzeit für Kinder	48
Mo,17.10.+ Di, 18.10.	608.01	Junge Naturwissenschaftler	47
Di, 18.10.+ Mi, 19.10.	302.61	Selbstverteidigung mit Wen Do	49
Do, 20.10.+ Fr, 21.10.	305.00	Erste Hilfe für Grundschulkinder	47
Mo, 24.10.+ Mi, 26.10.	200.34	Inline-Skating	49
Mo, 24.10.- Mi, 26.10.	200.51	Klettern für Grundschulkinder	48
Mo, 24.10.- Mi, 26.10.	200.52	Klettern für Grundschulkinder	48
Mo, 24.10.- Mi, 26.10.	202.30	Theater für Kinder	46
Mo, 24.10.- Mi, 26.10.	406.01	English Fun for Kids	48
Mo, 24.10.- Mi, 26.10.	406.35	Englisch A2 - Auffrischung	105
Mo, 24.10.- Do, 27.10.	205.32	Malen mal anders	46
Do, 27.10.+ Fr, 28.10.	106.20	Babysitterkurs für Jugendliche	46
Do, 27.10.+ Fr, 28.10.	406.46	Englisch B1 - Auffrischung	106
Do, 27.10.+ Fr, 28.10.	608.02	Junge Naturwissenschaftler	47
Fr, 28.10.+ Sa, 29.10.	301.38	Qi Gong u. Taoistische Meditation	88
Fr, 28.10.+ Sa, 29.10	305.02	Gesund am Arbeitsplatz	79
Sa, 29.10.	200.33	In-Line Skating f. Eltern u. Kinder	64
So, 30.10.	101.01	Auf den Spuren von T. Rex	44
Mo, 31.10.- Do, 3.11.	501.29	Excel - I	131
Di, 1.11.	115.04	Energiesparberatung	17
Di, 1.11.	215.17	Sushi	76
Mi, 2.11.	106.43	Hochbegabung im Grundschulalter	33
Fr, 4.11.- So, 6.11.	107.09	Persönlichkeit mit Stil	27
Fr, 4.11.+ Sa, 5.11.	305.03	Krank ohne Grund ?	78
Fr, 4.11.- So, 6.11.	501.14	Word für Windows 2000 - II	128
Sa, 5.11.	212.50	Dekorative Adventslampen	58
Sa, 5.11.+ So, 6.11.	209.60	Persischer Tanz	54
Sa, 5.11+. Sa, 12.11.	215.26	Kinder kochen asiatisch	45
Sa, 5.11.+ So, 6.11.	501.42	Filmschnitt leicht gemacht	134
Mo, 7.11.	105.02	Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung	20
Mo, 7.11.	100.41	Nds. Orientierungsplan f. Kindergärten	121
Mo, 7.11. Fr, 11.11.	422.91	Bildungsurlaub: Spanisch I a	109
Di, 8.11.	509.00	Existenzgründer-Stammtisch	114
Di, 8.11.+ Di, 15.11.	215.16	Japanische Küche	76
Do, 10.11.	105.03	Gut versichert!?	20
Do, 10.11.	106.12	Anti-Opfer-Erziehung	31

Fr, 11.11.+ Sa, 12.11.	301.14	Feldenkrais: Hilfe für den Rücken	86
Fr, 11.11.+ Sa, 12.11.	301.33	Qi Gong	87
Fr, 11.11.+ Sa, 12.11.	116.08	Bauherr werden ist nicht schwer	18
Fr, 11.11.	215.22	Tischdekorationen	77
Fr, 11.11.	215.23	Tischdekorationen	77
Fr. 11.11.	305.07	Steine für die Seele	83
Fr, 11.11.+ Sa, 12.11.	212.46	Papierschöpfen	58
Fr, 11.11.+ Sa, 12.11.	501.39	Alte Fotos und Computer	134
Sa, 12.11.	116.05	Geld verdienen mit Wertpapieren	15
Sa, 12.11.	112.20	Magic Einstein	44
Mo, 14.11.	105.01	Erben und Vererben	21
Mo, 14.11.- Do, 17.11.	501.30	Adobe Photoshop	131
Di, 15.11.	100.14	60 Jahre Kriegsende - Integration	12
Mi, 16.11.	116.02	Räume der Kraft schafften	17
Do, 17.11.	106.44	Elterngesprächskreis "Hochbegabung"	34
Do, 17.11.	204.03	Diavortrag: Alfons Mucha und der Jugendstil	65
Do, 17.11.+ Do, 24.11.	215.24	Herbstfeuer	72
Fr, 18.11.+ Sa, 19.11.	304.06	Einführung: Chinesische Medizin	81
Fr, 18.11.+ Sa, 19.11.	215.10	Küche Persiens	75
Fr, 18.11.+ Sa, 19.11.	207.12	Schiller-Vertonungen	52
Fr, 18.11.- So, 20.11.	501.18	Access 2000 - I	129
Fr, 18.11.+ Sa, 19.11.	501.38	Mein digitales Fotoalbum	133
Sa, 19.11.+ So, 20.11.	107.06	Träume verwandeln	26
Sa, 19.11.	107.10	Umgangsformen für Kinder	45
Mo, 21.11.	305.01	Feng Shui & Gesundheit	78
Di, 22.11.+ Di, 29.11.	305.12	Wellness-Paradies	83
Di, 22.11.	100.15	Traumatisierungen	12
Mi, 23.11.	100.80	Konflikte Vereinbarkeit Familie und Beruf	40
Mi, 23.11.	304.07	Tibetische Medizin	82
Mi, 23.11.+ Mi, 30.11.	215.15	Asiatisches Fingerfood	76
Do, 24.11.	102.10	EU-Verfassung am Ende?	10
Fr, 25.11.	305.06	Chakren und Farben	82
Fr, 25.11.+ Sa, 26.11.	509.20	Wie führe ich meinen Chef?	119
Fr, 25.11.- So, 27.11.	212.60	Goldschmieden	59
Fr, 25.11.+ Sa, 26.11.	501.19	Kommunikation mit Outlook	129
Fr, 25.11.- So, 27.11.	501.37	Bildbearbeitung "Kreativ-Küche"	133
Sa, 26.11.	114.05	Obstbäume	23
Sa, 26.11	301.39	Meditation zum Kennenlernen	88
Mo, 28.11.- Do, 1.12.	501.31	Surfen im Internet - I	132
Di, 29.11.	100.16	Dietrich Bonhoeffer	13
Do, 1.12.+ Do, 8.12.	215.09	Finnische Küche zu Weihnachten	73
Do, 1.12.	100.17	Euthanasie	13
Do, 1.12.	114.04	Rosen im Garten	22
Fr, 2.12.+ Sa, 3.12.	301.12	Frau - gönn Dir was!	85
Fr, 2.12.+ Sa. 3.12.	501.35	Ahnenforschung am PC	132
Fr, 2.12.- So, 4.12.	501.45	Flash- ein Grundlagenseminar	135
Sa, 3.12.+ So, 4.12.	205.10	Aktmalen	56

Sa, 3.12.	501.49	WLAN - Surfen ohne Kabel	136
So, 4.12.	200.02	Es weihnachtet sehr!	51
Mi, 7.12.	304.08	Medizin der Aborigines	82
Do, 8.12.	305.13	Räuchern	83
Fr, 9.12.	109.05	Gelevter Buddhismus	37
Fr, 9.12.-So, 11.12.	501.17	PowerPoint 2000	128
Fr, 9.12.+Sa, 10.12.	501.44	DVD selbst herstellen	135
Sa, 10.12.	301.42	Yoga und Massage für Paare	89
Mo, 12.12.-Mi, 14.12.	501.32	Surfen im Internet - II	132
Do, 15.12.	106.44	Elterngesprächskreis "Hochbegabung"	34
Fr, 16.12.	501.33	Keine Angst vorm Handy - I	132
Fr, 16.12.+Sa, 17.12.	501.40	Retusche und Restaurierung	134
Mo, 9.1.-Fr. 13.1.	501.51	Bildungsurlaub: MS-Office - f. Einsteiger	137
Di, 10.1.+Di,17.1.	215.25	Winterzauber	72
Mi, 11.1.+18.1.	215.11	East meets West	76
Fr, 13.1.	501.34	Keine Angst vorm Handy - II	132
Fr, 13.1.-So, 15.1.	501.41	Digitale Fotografie	134
Sa, 14.1.	100.77	Erste-Hilfe-Training	39
Sa, 14.1.	301.07	Innere Reisen	85
Mo, 16.1.	305.14	Düfte für die Lebensmitte	84
Mo, 16.1.-Fr, 20.1.	406.40	Bildungsurlaub: Englisch B1	105
Mo, 16.1.-Fr, 20.1.	422.92	Bildungsurlaub: Spanisch I b	109
Mo, 16.1.-Fr, 20.1.	501.52	Bildungsurlaub: MS-Office - f. Fortgeschrittene	137
Di, 17. 1.	109.02	Lesung Abt Odilo Lechner	36
Do, 19.1.	110.03	Diavortrag: Mongolei	66
Do, 19.1.	100.05	An einem Strang ziehen	11
Fr, 20.1.+Sa, 21.1.	302.60	Selbstverteidigung für Frauen	98
Fr, 20.1.+Sa, 21.1.	107.02	1x1 der Umgangsformen	28
Fr, 20.1.-So, 22.1.	501.50	PDF	136
Sa, 21.1.+So, 22.1.	114.12	Affen - unsere haarigen Vettern	22
Sa, 21.1.+So, 22.1.	205.17	Aquarellmalerei	56
Sa, 21.1.+So, 22.1.	501.43	Videokamera	135
Mo, 23.1.-Fr, 27.1.	501.46	Bildungsurlaub: Web-Design	135
Di, 24.1.	215.20	Mehr als Frikadellen und Kartoffelsalat	73
Di, 24.1.	106.15	Leben mit Pflegekindern	32
Mi, 25.1.	107.01	Dem Chaos keine Chance geben!	28
Sa, 28.1.	110.02	Tagesseminar: Cornwall	65
30.4.-4.5.	200.60	Studienreise nach Rom	67
5.7.-10.7.	200.61	Studienreise nach Estland	67
Sept./Okt.	200.62	Studienreise nach Paris	68
Sept./Okt.	200.64	Studienreise nach Zypern	68
06/07	200.63	Studienreise nach Moskau	67

Abnehmen für Kinder 45
Aboriginies 82
Access 129
Acrylmalerei 56
Adobe PhotoShop 134
Advent 51,58
Aktive Vaterschaft 20
Affen 22
Agenda 21 18
Ahnenforschung 132
Aktzeichnen 56
Allgemeine Hinweise 3-6
Alphabetisierung 99
Alten- u. Pflegeeinrichtungen 39
Alte Fotos 134
Anlageformen 16
Anmeldung 4
Aquarellmalerei 57
Arche Noah 22
Asiatische Küche 75,76
Aufläufe 73
Ausstellung 44
Autogenes Training 44,84,85
Autorinnen/Autoren
in Langenhagen:
- Dinklage, Meike 42
- Lechner, Abt Odilo 36

Babysitting 46
Bäume 26
Bauplanung 18
Beckenbodengymnastik 95
Behinderte 53
Benimmtraining 45
Beiratsmitglieder 3
Benediktiner 36
Berufl. Wiedereinstieg 40
Berufsrückkehrerinnen 40
Best Agers 16
Betreuende Ferienkurse 47-50
Betreuungsverfügung 20
Bewegung und Tanz 50,121
Bildbearbeitung 133
Bildungsurlaube 138
Bissendorf 66
Bonhöffer, Dietrich 13
Bridge 62
Buchführung 122
Bürgerschaftl. Engagement 19

Chackren 82
Chaosbewältigung 28
Chinesische Medizin 81
Chor 52
Comic 56
Computer-Club 126
Computerspiele 50
Cornwall 65

Dänisch 111
Dalai Lama 37
Datenbank 129
Demografischer Wandel 14
Deutsch 102,103
Diavorträge 65,66
Dienstagsgespräch 25
Digitale Fotografie 134
Digitales Fotoalbum 133
Dinosaurier 44
Donnerstagsgespräch 25
Düfte 84

ebaY 136
EDV 132-137
EDV f. Frauen 129,130
EDV f. Senioren 131,132
Eigentumswohnung 18
Einstein, Albert 44
Eltern-Kind-Gruppen 29,30
Emotionale Intelligenz 26
Englisch 48,104-106
Energieoptimierung 17
Energiepass 17
Energiesparmaßnahmen 17
Entschlackung 81
Entspannung 26,50,53,84-91
Erben und Vererben 21
Erste Hilfe 39
Estland 67
Ethik 13
EU-Verfassung 10
Europäische Union 10
Euthanasie 13
Excel 125,128
Existenzgründung 116
Existenzgründerstammtisch 119

FaBeLhaft! 30,38-43
Familienfest 9
Feldenkrais 86
Feng Shui 78
Ferienbetreuung 47-50
Finanzbuchhalter/in 121
Finger-Food 76
Finnische Küche 73
Flash 135
Floristik 60
Flucht, Vertreibung 12
Fonds 15
Fotografie 62
Fördervereine 39
Französisch 107,108
Frauenstammtisch 24
Freiwilligendienste 19
Fromm, Erich 34
Führung 112,113,119

Gartengestaltung 22,23
Gebühren, -erlass 5
Geldanlage 16
Gesicht des Menschen 27
Gesprächskreise 24,25
Gesundheit 78-84
GERR - Kompetenzstufen 100
Goldschmieden 59
Grundschulen 39,47
Gymnastik 94-97

Handy 132,133
Hannover 66
Hochbegabte 32-34
Homeopathie 80
HTML 135

Ikebana 60
Inhaltsverzeichnis 2
Inline-Skating 49,64
Internet 124,130
Italienisch 108,109
Italienische Küche 74

Japanisch 111
Japanische Küche 76
Jazz Chor 52
Junge VHS 44-50

Käßmann, Eckhard 42
Karikatur 56
Kids + Bits 47,50
Kindertagesstätten 121
Kino der Liebenden 8
Klecksen und Kritzeln 45
Kleinstkindpädagogik 121
Klettern 43,48
Kletterpflanzen 22
Klöppeln 61
Knoblauchküche 72
Kochen 44,70-77
Kochen mit Behinderten 71
Kommunikation 112,114
Konflikte 114
Kooperation 11
KMU 119
Krafttraining 96
Krankenversicherungen 20
Kriegsende 12
Kunst 51-55
Kunstverein 55

Langenhagen 2030! 14
Langenhagener Stadtgespräch 14
Lavendel 83
Leitbild der VHS 7
Lesecafé 51
Lesen und Schreiben 99
Literatur 51
Logotherapie 27

Märchen 27
Malen für Kinder 46
Malerei 56-58
Massage 86
Medien 11
Meditative Reisen 85
Meditation 37,85,89
Meister Eckhart 35
Mini-Bits 48
Modellprojekt 38
Moderation xx
Mongolei 66
Moore 16
Moskau 37
Motorbootfahren 63
Mucha, Alfons 65
Multiple Sklerose 80
Musik 52

Natur 48
Naturapotheke 81
Natur für Kinder 48
Naturwissenschaft 11,47
Nds. Orientierungsplan 121
Nordic Walking 98

Obstbäume 23
Office kompakt 1 + 2 137
Oper 52
Orientalischer Tanz 53,54
Outlook 129

Pädagogik 31
Papierschöpfen 58
Papst 37
Paris 68
Patientenverfügung 20
PDF 136
PEKIP 29,30
Persische Küche 75
Persischer Tanz 54
Pflegeeinrichtungen 39
Pflegeeltern/-kinder 32
Philosophie 34,35
Planungsgruppe Stadtgespräch 14
Porträtzeichnen 56
Polnisch 111
Porzellanmalerei 58
PowerPoint 124,128
Präsentation 112
Psychologie 26-28

Qi Gong 87,88
Quilting 61

Recht 20,21
Rechtschreibung 102
Regio-Geld 10
Relativitätstheorie 11,44
Religionen 36,37
Retusche 134
Rhetorik 112
Rom 67
Rosen 22
Rücken 92,93
Ruhepunkte 92
Russisch 111

Säure- Basengleichgewicht 80
Schiller, Friedrich 51
Schlafstörungen 81,84
Schneidern 61
Schreibwerkstatt 51
Schwedisch 110
Segelfliegen 62
Segeln 63
Semesterauftakt 8
Sexuelle Übergriffe 31
Soja 72
Sozialversicherung 20
Spanisch 109,110
Spiritualität 37
Sprachberatung 99
Sprachen 99-111
Sprachprüfungen 101
Stadtgespräch 14
Stadtmarketing 15
Steine für die Seele 83
Stepptanz 53
Stretching 95
Stressbewältigung 114
Studienreisen 67,68
Südpolen 65
Sushi 76

Tabellenkalkulation 125,128
Tai Chi 87
Tagesmütter 41
Tanz 53,54
Tastschreiben 122
Tao-Meditation 88
Textverarbeitung 128,129,130
Thailändische Küche 75
Tibetische Medizin 82
Tischdekorationen 77
Tischlampen 58
Theater 46,52
Töpfern 59
Traumatisierungen 12
Trennkost 71
Türkische Küche 75

Ukraine 65
Umgangsformen 28
Urgeschichte 16
Urlaub 43

Väter 42
Veranstaltungsorte U3
Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf 39-42
Versicherungen 20
VHS-MitarbeiterInnen 3
VHS-Leitbild 7
VHS-Stammtisch 24
VHS in der Region U3
Videobearbeitung 134,135
Vorsorgevollmacht 20
Vorstellungsgespräch 115

Walking 97,98
Web-Design 135
Wen Do 44,49,98
Werbung 35,116
Wertpapiere 15
Windschutzhecken 23
Win-Win Situationen 11
Windows 127,129,130
Wirbelsäulengymnastik 93,94
W-Lan 136
Wohnkonzepte 14
Wohlfühlwochenende 85

Xpert 123-125

Yoga 45,89-91

Zaubern 44
Zeichnen 56
Zeugungsstreik 42
Zilgrei 86
Zivildienst 19
Zukunftsicherung 15
Zypern 68

Die *vhs-region-hannover*:

Deister-VHS Zweckverband
Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen
Tel. 05105 - 52160

VHS Hameln-Pyrmont Zweckverband
Wilhelmstr. 5, 31785 Hameln
Tel. 05151 - 94820

VHS Hannover
Theodor-Lessing-Platz 1, 30159 Hannover
Tel. 0511 - 16844781

VHS Hannover Land
Schloßstr. 1, 31535 Neustadt
Tel. 05032 - 981980

VHS Hildesheim e. V.
Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 - 93610

KVHS Hildesheim
Ständehausstr. 1, 31061 Alfeld
Tel. 05181 - 704202

Leine VHS Zweckverband
Marktplatz 13, 30880 Laatzen
Tel. 0511 - 983560

VHS Ostkreis Hannover Zweckverband
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Tel. 05132 - 50000

KVHS Peine
Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine
Tel. 05171 - 401650

VHS Schaumburg
Jahnstr. 21 A, 31655 Stadthagen
Tel. 05721 - 7870

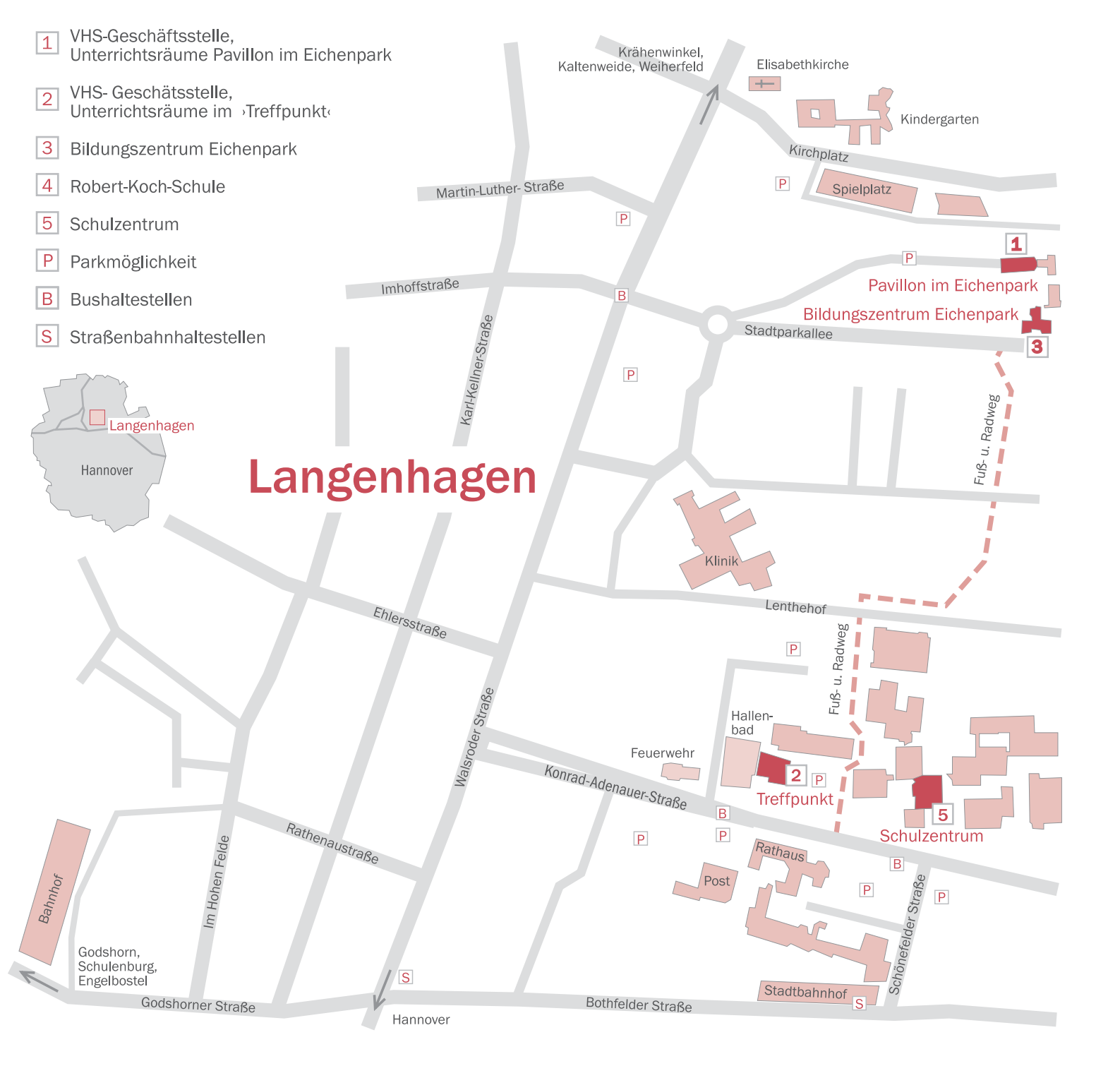
VHS Seelze-Ronnenberg
Bürgermeister-Röber-Platz 1, 30926 Seelze-Letter
Tel. 0511 - 40049810

Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V.
Wedekindstr. 14, 30161 Hannover
Tel. 0511 - 33879837

www.vhs-region-hannover.de

Veranstaltungsorte der VHS Langenhagen:

- **VHS Bildungszentrum Eichenpark**
  Stadtparkallee 31
- **VHS-Unterrichtsräume im „Pavillon im Eichenpark“**
  Stadtparkallee 35
- **VHS-Unterrichtsräume im „Treffpunkt“**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Schulzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 21-23
- **Brinker Schule**
  Angerstraße 12
- **daunstärs**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
  Amtsweg 8
- **Haus der Jugend und des Sports**
  Langenforther Platz 1
- **Hermann-Löns-Schule**
  Niedersachsenstraße 3
- **kunstverein Langenhagen e.V.**
  Walsroder 91 A
- **Musikschule**
  Walsroder Straße 91 B
- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Rathaus**
  Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße
- **Schule Engelbostel**
  Klusmoor 6
- **Schule Kaltenweide**
  Am Osterberg 1
- **Stadtarchiv**
  Rohdehof 20
- **Tanzschule Gerberding Fun & Dance**
  Am Pferdemarkt 9D


1 VHS-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark
2 VHS- Geschätsstelle, Unterrichtsräume im ›Treffpunkt‹
3 Bildungszentrum Eichenpark
4 Robert-Koch-Schule
5 Schulzentrum
P Parkmöglichkeit
B Bushaltestellen
S Straßenbahnhaltestellen
Langenhagen
Hannover
Langenhagen
Krähenwinkel, Kaltenweide, Weiherfeld
Elisabethkirche
Kindergarten
Kirchplatz
Spielplatz
Martin-Luther- Straße
Imhoffstraße
Karl-Kellner-Straße
Pavillon im Eichenpark
Bildungszentrum Eichenpark
Stadtparkallee
Fuß- u. Radweg
Klinik
Lenthehof
Ehlersstraße
Walsroder Straße
Hallen-bad
Feuerwehr
Konrad-Adenauer-Straße
Treffpunkt
Schulzentrum
Rathaus
Post
Rathenaustraße
Im Hohen Felde
Bahnhof
Godshorn, Schulenburg, Engelbostel
Godshorner Straße
Hannover
Bothfelder Straße
Stadtbahnhof
Schönefelder Straße